

BIULETYN INFORMACYJNY

ZARZĄDU GŁÓWNEGO SZKOLNEGO ZWIĄZKU SPORTOWEGO

(PROGRAMY SZKOLENIA MŁODZIEŻOWEGO AKTYWU)

Do użytku wewnętrznego

Nr 6—66 Grudzień 1966 r.

Warszawa 1966 r.

S p i s   t r e ś c i

W Y T Y C Z N E

Zarządu Głównego SZS w zakresie pracy z aktywem młodzieżowym

Nowe kierunki działania SZS zmierzające do zwiększenia zasięgu działania, pełnienie funkcji głównego organizatora i koordynatora sportu szkolnego, stawiają przed naszą organizacją poważne zadania w zakresie przygotowania licznych fachowych kadr aktywu społecznego do pracy we wszystkich instancjach Związku.

Przyjęte założenia działalności programowo-sportowej koncentrują szczególną uwagę i wysiłek Związku na należytą organizację imprez szkolnych. Stale wzrastająca ilość imprez w szkole i środowisku międzyszkolnym oraz ich różnorodność w jaskrawy sposób wykazuje, że realizacja tych zadań wyłącznie przez nauczyciela wf jest niemożliwa.

Jedynie posiadanie wysoko wykwalifikowanego, zorganizowanego, silnie powiązanego emocjonalnie ze Związkiem aktywu społecznego rekrutującego się ze środowiska młodzieży szkolnej i starszego społeczeństwa, może zagwarantować wykonanie ambitnych zadań w zakresie upowszechnienia i umasowienia sportu wśród młodzieży szkolnej.

Zadania te podyktowały konieczność podjęcia szeregu konkretnych posunięć obliczonych na stały i systematyczny wzrost kadr SZS.

Pierwszym krokiem, jaki uczyniono w tym zakresie, było wydanie przez ZG SZS w czerwcu 1964 r. "Wytycznych w zakresie szkolenia aktywu młodzieżowego" oraz "Ramowego programu" kursu młodzieżowych organizatorów sportu. Tak więc z inicjatywy ZG SZS rozpoczęła się szeroka akcja szkolenia młodzieżowego aktywu sportowego.

Doświadczenia ostatnich dwu lat wykazały słuszność i potrzebę prowadzonej akcji oraz konieczność dalszego jej kontynuowania.

Okres ten dał dużo cennych spostrzeżeń i materiałów do analizy dotychczasowych form szkolenia oraz wniosków do dalszej pracy z aktywem młodzieżowym.

W roku 1964 w wyniku przeprowadzonego szkolenia w instancjach okręgowych przeszkolono 7.600 młodzieży.

Rok 1965 wykazał duży postęp w tym zakresie. Liczba 18 tys. przeszkolonej młodzieży świadczy, że akcja znacznie się rozszerzyła i ogarnęła spory procent młodzieży.

Szkolenie przeprowadzały wszystkie Zarządy Okręgowe SZS w różnych formach - na specjalnych kursach organizatorów sportu, na obozach sportowych w okresie ferii letnich i zimowych, lub w środowisku powiatu - dzielnicy w formie kursów dochodzących.

Celowość szkolenia młodzieżowego aktywu sportowego doceniły również organizacje młodzieżowe - ZMS, ZMW i ZHP, przeprowadzając własne kursy, na których realizowano program opracowany przez ZG SZS oraz współpracując w SZS w tym zakresie.

Młodzieżowy aktyw inicjatorem i organizatorem sportu w szkole

Pełna realizacja zadań stojąca przed SZS w najbliższym okresie, realizacja JKS i ujętego w nim całorocznego cyklu rozgrywek i zawodów wewnątrzszkolnych i międzyszkolnych wymaga przeszkolenia i zaangażowania do działalności sportowej dalszych szerokich rzesz młodzieżowego aktywu sportowego.

W pracy związku, przede wszystkim w odniesieniu do podstawowej działalności na terenie szkoły, SKS i MKS należy coraz bardziej opierać się na młodzieżowym aktywie sportowym, który winien być głównym inicjatorem i organizatorem życia sportowego swojej klasy i szkoły.

Zespolenie działalności Szkolnego Koła Sportowego, koła ZMS, drużyny ZHP, pracujących pod opieką i przy pomocy dyrekcji i kierownictwa szkoły powinno przyczynić się do pełniejszego rozwoju życia sportowego szkoły.

Wszystkie przedsięwzięcia SZS oraz organizacji młodzieżowych - ZMS, ZMW i ZHP powinny być skierowane na stworzenie odpowiedniego klimatu do tej działalności.

Zadania w zakresie szkolenia aktywu powinny być również zabezpieczone poprzez odpowiedni układ Jednolitego Kalendarza Sportowego, sprzyjający rozwijaniu społecznej inicjatywy młodzieży w organizacji ruchu sportowego szkoły.

Zasady rekrutacji i formy pracy z przeszkolonym aktywem

Należy przyjąć zasadę, że szkoleniem młodzieżowego aktywu sportowego powinna być objęta młodzież w wieku 15-17 lat ze szkół ogólnokształcących i zawodowych, gwarantująca minimum rok aktywnej działalności w sporcie szkolnym. W związku z wprowadzeniem 8-klasowej szkoły podstawowej należy uwzględnić włączenie do programu szkolenia również młodzież z 7-mych i 8-mych klas szkoły podstawowej.

Przy naborze na szkolenie należy uwzględnić aktywistów SKS, MKS oraz wykazujących zainteresowanie sportem i posiadających zdolności organizacyjne, członków ZMS, ZMW i ZHP.

Równie ważnym zadaniem jak szkolenie, jest odpowiednie wykorzystanie przeszkolonej kadry młodzieżowych organizatorów sportu. Równolegle więc z planami szkoleniowymi należy przewidzieć odpowiednie i konkretne dla niej zadania (np. zaangażowanie przy przeprowadzaniu imprez sportowych w ramach Szkolnych Igrzysk Sportowych, realizacji kalendarza imprez sportowych w szkole podstawowej i średniej, cykl rozgrywek masowych przy przeprowadzaniu Igrzysk Letnich i Zimowych, akcji letniej itp.).

Formy szkolenia - kadra szkoląca

Dla systematycznego dalszego szkolenia kadr młodzieżowego aktywu sportowego należy kontynuować, przyjęte przez SZS, następujące formy:

a) szkolenie na kursach i obozach skoszarowanych w okresie ferii wakacyjnych (letnich i zimowych),

b) kursy dochodzące w środowiskach powiatowych (dzielnicach, miastach) w ciągu całego roku szkolnego.

c) konferencje i narady z aktywem młodzieżowym na szczeblu wojewódzkim i powiatowym.

W najbliższym okresie należy położyć szczególny nacisk na szerszą organizację kursów dochodzących w środowiskach powiatowych. Fakt powołania 361 Zarządów Powiatowych SZS stwarza większe możliwości rozwoju akcji szkoleniowej w tych środowiskach.

Kursy w środowiskach powiatu - dzielnicy - miasta winny być organizowane przy pomocy i współpracy organizacji młodzieżowych - ZMS, ZMW i ZHP, w uzgodnieniu z władzami oświatowymi, Komitetami Kultury Fizycznej i Turystyki oraz Okręgowymi Związkami Sportowymi.

Forma szkolenia dochodzącego pozwoli na przeszkolenie licznych rzesz młodzieży w okresie całego roku szkolnego, bez dużego nakładu środków finansowych, których brak często uniemożliwia zorganizowanie kursów stałych.

W trosce o planowy i prawidłowy przebieg akcji szkoleniowej należy zwrócić szczególną uwagę na zabezpieczenie wysokokwalifikowanej kadry szkolącej.

Kadrę szkolącą (wykładowców i instruktorów) powinni stanowić doświadczeni pedagodzy, nauczyciele wf, absolwenci wyższych uczelni wychowania fizycznego - specjaliści poszczególnych dyscyplin sportowych, których kandydatury winny być uzgodnione z odnośnymi okręgowymi związkami sportowymi.

Tematyka kursów

Przy organizacji dotychczas przeprowadzanych kursów podstawą do opracowania programów szkolenia były wspomniane wyżej "wytyczne" i "Ramowy program", wydane przez ZG SZS w czerwcu 1964 r.

Tematyka kursów obejmowała zagadnienia dotyczące ogólnej struktury sportu szkolnego, zasady organizacji zawodów oraz

wiadomości i przepisy z zakresu wszystkich podstawowych dyscyplin sportowych prowadzonych w SZS. Uczestnicy kursów po zdaniu egzaminu otrzymywali tytuł "młodzieżowego organizatora sportu".

Obecnie, obok wyżej wymienionych kursów chcemy wprowadzić jako inowację - kursy specjalistyczne, dotyczące jednej dyscypliny sportu.

Kurs taki pozwoli uczestnikom na gruntowne opanowanie wiadomości z zakresu wybranej dyscypliny i przygotuje do zdobycia stopnia młodzieżowego instruktora i młodzieżowego sędziego.

W załączonym materiale przedstawiamy program kursów specjalistycznych, które powinny być podstawą do opracowania szczegółowego planu szkolenia dla organizatorów kursu.

Każdy z tych programów jest rozpracowany na okres 21 dni (100 - 110 godzin szkoleniowych).

Materiały zostały opracowane przez wybitnych fachowców - specjalistów poszczególnych dyscyplin i są uzgodnione z polskimi związkami sportowymi.

*

* *

Tak więc w najbliższym okresie należy stosować następujące formy szkolenia aktywu młodzieżowego na kursach stałych oraz dochodzących:

1. Kursy dla "Młodzieżowych Organizatorów Sportu" w podstawowych dyscyplinach sportu,
2. Kursy dla "Młodzieżowych Organizatorów Sportu" w dyscyplinach zimowych,
3. Kursy dla młodzieżowych instruktorów i młodzieżowych sędziów w lekkiej atletyce.
4. Kursy dla młodzieżowych instruktorów i młodzieżowych sędziów w koszykówce,
5. Kursy dla młodzieżowych instruktorów i młodzieżowych sędziów w piłce siatkowej.
6. Kursy dla młodzieżowych instruktorów i młodzieżowych sędziów w piłce ręcznej,
7. Kursy dla młodzieżowych instruktorów i młodzieżowych sędziów w piłce nożnej.

W załączeniu podajemy programy wyżej wymienionych kursów, celem ujednolicenia szkolenia i pomocy dla jednostek organizujących szkolenie.
Zarząd Główny SZS zabezpieczy jednolite formularze legitymacji dla absolwentów wyżej wymienionych kursów i prześle je do Zarządów Okręgowych SZS.

Zarządy Okręgowe SZS powinny przewidzieć wyróżnienia i nagrody dla tych środowisk, które obejmą szkoleniem największą ilość młodzieży oraz wypracują najlepsze formy wykorzystania przeszkolonego aktywu.

Sądzimy, że załączone materiały przyczynią się do szerszego rozwoju akcji szkolenia młodzieży na terenie całego kraju.

Zarząd Główny
Szkolnego Związku Sportowego

Warszawa, grudzień 1966 rok

PROGRAMOWE ZAŁOŻENIA

kursu dla młodzieżowych instruktorów i młodzieżowych sędziów w grach sportowych i w lekkiej atletyce

Załączony program ramowy dotyczy 5-ciu dyscyplin sportowych: koszykówka, piłka ręczna, piłka siatkowa, piłka nożna i lekka atletyka.

Program kursu należy opracować oddzielnie dla każdej z w/wym. dyscyplin sportowych, zgodnie z programem szczegółowym, przedstawionym w dalszej części materiału.

I. Cel i zadania kursu

Celem kursu jest przeszkolenie uczestników w zakresie wybranej dyscypliny sportowej oraz przygotowanie ich do roli pomocników nauczycieli wf w realizacji programu sportowego szkoły.

Przygotowanie to realizowane będzie poprzez zapoznanie młodzieży z:

1. ogólnymi wiadomościami o danej dyscyplinie,
2. poszczególnymi elementami dyscypliny poprzez zajęcia praktyczne,
3. zasadami organizacji zawodów,
4. przepisami i zasadami sędziowania poszczególnej dyscypliny sportu,
5. rolą i zadaniami SZS jako organizacji sportowej dla młodzieży szkolnej,
6. systemem zawodów i rozgrywek prowadzonych w SZS.

II. Uczestnictwo

Uczestnikami kursu powinna być młodzież szkolna - aktywiści SKS, MKS, ZMS, ZMW, ZHP - uczniowie szkół średnich ogólnokształcących i zawodowych oraz uczniowie 7 i 8 klas szkół podstawowych, którzy gwarantują minimum 1 rok pracy w szkole po ukończeniu kursu.

Powinna to być młodzież sprawna fizycznie, posiadająca umiejętności organizacyjne oraz zamiłowanie do danej dyscypliny sportu.

Przy naborze na kursy należy stosować zasadę szkolenia po kilku kandydatów ze wszystkich szkół w danym środowisku. Kandydatów typują: Zarząd SKS, organizacje młodzieżowe, lub nauczyciel wf w uzgodnieniu z Dyrekcją szkoły.

III. Termin i miejsce

Czas trwania typowego kursu - 21 dni (100-110 godzin szkoleniowych). W tym okresie czasu można przekazać młodzieży dostateczny zasób wiadomości z wybranej dyscypliny sportu, przewidziany programem.

Najdogodniejszym terminem na organizację kursów są okresy ferii wakacyjnych - letnich i zimowych.

Przy organizacji kursów stałych należy zabezpieczyć ośrodek, dysponujący odpowiednią ilością urządzeń i sprzętu, niezbędną do realizacji programu.

Podobne zasady, jeżeli chodzi o przygotowanie bazy, należy przyjąć przy organizacji kursów dochodzących. Kursy te, z oczywistych względów, muszą być rozłożone na dłuższy okres czasu, w zależności od możliwości środowiska. Zajęcia na kursach dochodzących powinny odbywać się minimum 3 x w tygodniu.

IV. Kadra szkoleniowa - organizacja szkolenia

Kadrę szkoleniową powinny stanowić doświadczeni pedagodzy - nauczyciele wf - instruktorzy - specjaliści danej dyscypliny sportu - wytypowani przez ZP SZS, w uzgodnieniu z ZO SZS i odnośnym okręgowym związkiem sportowym:

1. Ogólny kierownik kursu,
2. Z-ca kierownika do spraw szkolenia,
3. Z-ca kierownika do spraw wychowawczych,
4. Opiekunowie grup (1 osoba na 20 uczestników),
5. Instruktorzy i wykładowcy (1 osoba na 20 uczestników),
6. Kadra administracyjna (w zależności od potrzeb).

Wychowawca - opiekun grupy jest odpowiedzialny za sprawy wychowawcze oraz pomaga instruktorom w zajęciach programowych. Każda grupa powinna wybrać spośród uczestników gospodarza, który spełniałby funkcję pomocnika wychowawcy.

Zajęcia praktyczne każda grupa powinna przeprowadzać oddzielnie. Na zajęciach teoretycznych można łączyć po kilka grup szkoleniowych.

Uwaga:

Powyższy stan liczbowy kadry obowiązuje na kursach stałych. W celu usprawnienia organizacji kursu, kierownictwo sporządza i podaje do wiadomości uczestników:

1. regulamin kursu,
2. ramowy plan dnia,
3. szczegółowy rozkład zajęć na wszystkie dni kursu,
4. zestaw pytań egzaminacyjnych.

V. Realizacja programu

Program kursu powinien obejmować 100-110 godzin szkoleniowych. Na kursach stałych przewiduje się dziennie maksimum 6 godzin lekcyjnych. Pierwszy dzień powinien być poświęcony na uroczyste otwarcie kursu, podział na grupy szkoleniowe oraz wybór Młodzieżowej Rady Kursu i gospodarzy grup.

Ostatni dzień kursu przeznacza się na egzamin końcowy oraz uroczyste zakończenie, połączone z wręczeniem nagród dla wyróżniających się uczestników, ogłoszeniem wyników.współzawodnictwa międzygrupowego oraz z wręczeniem legitymacji absolwenta kursu.

Plan zajęć w czasie kursu powinien być tak rozpracowany, aby zapewnić czas na:

- naukę własną,
- zawody i rozgrywki między grupami,
- prace społeczne, na rzecz najbliższego środowiska,
- zajęcia kulturalno-oświatowe (gry świetlicowe, filmy, quizy, wieczory dyskusyjne i taneczne itp).
- ew. zdobywanie odznak sportowych,
- wycieczki, zwiedzanie regionu.

Uwaga:

Powyższe uzupełnienie programu szkoleniowego dotyczy kursów stałych. Przy organizacji kursów dochodzących - należy program ograniczyć do materiału szkoleniowego, aby nie przeciążać młodzieży, która w tym czasie ma normalne obowiązki szkolne.

Kursy dochodzące należy organizować w środowiskach miasta, dzielnicy, powiatu w porozumieniu i przy współpracy miejscowych władz oświatowych, komitetów kultury fizycznej, organizacji społecznych i młodzieżowych oraz okręgowych związków sportowych.

Na tych kursach obowiązują również zasady rozpracowania programu na cały okres trwania kursu w zależności od warunków środowiskowych.

VI. Egzamin końcowy

Egzamin końcowy ma być sprawdzianem zdobytych wiadomości i umiejętności. W skład Komisji Egzaminacyjnej powinien wchodzić przedstawiciel okręgowego związku sportowego.

Pozytywny wynik egzaminu uprawnia uczestnika do otrzymania tytułu młodzieżowego instruktora i młodzieżowego sędziego w jednej z wybranych dyscyplin sportowych. Egzamin powinien być przeprowadzony zgodnie z obowiązującymi zasadami i mieć uroczystą oprawę.

PROGRAM KURSU

Dla młodzieżowych instruktorów i sędziów koszykówki

Cel kursu

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do prowadzenia zajęć szkoleniowych w szkolnym kole sportowym (klubie), oraz do sędziowania i organizacji zawodów szkolnych pod nadzorem nauczyciela wf lub instruktora - trenera koszykówki.

Ramowy program kursu

Wyszczególnienie	ogółem godz.			I tydz.			II tydz.			III tydz.		
	R	W	Cw.	R	W	Cw.	R	W	Cw.	R	W	Cw.
1. Teoria ogólna	10	10	-	2	2	-				8	8	-
2. Teoria techniki	8	8	-	8	8	-						
3. Doskonalenie techn.	14	-	14	12	-	12	2	-	2			
4. Instruowanie techn.	6	-	6							6	-	6
5. Teoria taktyki	8	8	-	-	-	-	8	8				
6. Doskonalenie takt.	14	-	14				14	-	14			
7. Instruowanie takt.	6	-	6							6	-	6
8. Ćwicz. sprawnościowe	6	-	6	6	-	6						
9. Pomocnicze gry i zab.	4	2	2				4	2	2			
10. Testy sprawn.ogólnej	4	2	2				4	2	2			
11. Testy sprawn.specj.	4	2	2				4	2	2			
12. Przepisy gry	10	10	-	8	8	-	2	2	-			
13. Sędziowanie i organ. zawodów	10	-	10							10	-	10
14. Egzamin końcowy	6	6	-							6	6	
	110	48	62	36	18	18	38	16	22	36	14	22

I. Teoria ogólna - 10 godzin

1.	Rola i zadania Szkolnego Związku Sportowego	2 godz.
2.	Rola i zadania instruktora i sędziego młodzieżowego	1 "
3.	Powstanie koszykówki oraz jej rozwój na świecie i w Polsce	1 "
4.	Organizacja i zasady pracy z początkującymi	2 "
5.	Obowiązujące systemy rozgrywek, organizacja zawodów, kwalifikacja sportowa	2 "
6.	Podstawowe wiadomości kontroli lekarskiej oraz pierwsza pomoc w nagłych wypadkach	2 "

II. Teoria techniki - 8 godzin

1.	Teoria ogólna techniki	1 godz.
2.	Teoretyczna analiza chwytów i podań	1 "
3.	Teoretyczna analiza rzutów do kosza	2 "
4.	Teoretyczna analiza kozłowania, obrotów i zwodów	2 "
5.	Teoretyczna analiza indywidualnej obrony i ataku	2 "

III. Teoria taktyki - 8 godzin

1.	Teoria ogólna taktyki	1 godz.
2.	Teoria krycia na całym boisku	1 "
3.	Teoria atakowania szybkiego	1 "
4.	Teoria atakowania "ósemką"	1 "
5.	Teoria zasłon i krycia z przekazywaniem	2 "
6.	Teoria atakowania 5-0, 2-1-2	2 "

IV. Pomocnicze gry i zabawy - 2 godziny

1. Rola gier i zabaw w nauczaniu koszykówki
2. Zasób ćwiczeń do gier i zabaw podają:
   - Wytyczne szkolenia w sekcjach szkolnych kół sportowych część I - Warszawa 1962
   - Biuletyn Szkoleniowy PZKosz Nr 15/61

V. Sprawność ogólna - 2 godziny

- zestaw testów sprawności ogólnej
- punktacja w skali T

VI. Sprawność specjalna - 2 godziny

- zestaw testów sprawności specjalnej
- punktacja w skali T

Tezy do tematyki zajęć kursu

I. Teoria ogólna - 10 godzin

1 Temat 2 godz. Rola i zadania Szkolnego Związku Sportowego

2 Temat 1 godz. Rola i zadania młodzieżowego instruktora i sędziego

3 Temat 1 godz. Powstanie koszykówki oraz jej rozwój na świecie i w Polsce

- Powstanie koszykówki
- powstanie F.I.B.A. i PZKosz
- koszykówka w Europie
- koszykówka w Polsce
- koszykówka na Igrzyskach Olimpijskich
- koszykówka na Mistrzostwach Europy

4 Temat 2 godz. Organizacja i zasady pracy z początkującymi

- organizacja grup szkoleniowych z uwzględnieniem kategorii wiekowych (od 10 lat)
- planowanie pracy szkoleniowej oraz konspekt treningowy
- utrzymywanie stałego kontaktu z lekarzem
- konieczność interesującego prowadzenia zajęć
- stawianie przed początkującymi zadania najłatwiejsze przechodząc stopniowo do bardziej złożonych

- przestrzeganie w zajęciach zasad wszechstronności pod względem przygotowania sprawności fizycznej, technicznej i taktycznej
- rozwijanie taktycznego myślenia graczy, a także nauczanie indywidualnych poczynań i zespołowej współpracy dla budowania taktyki gry
- rozwijanie cech moralno-psychicznych pozwalających prowadzić spotkanie nieustępliwie, bojowo, śmiało i z inicjatywą
- wyrabianie w grupie poczucia odpowiedzialności i nawyków, przestrzeganie regulaminu sportowego
- utrzymywanie stałego kontaktu w sprawie nauki ćwiczących z ich rodzicami

5 Temat 2 godz. <u>Obowiązujące systemy rozgrywek, organizacja zawodów i klasyfikacja sportowa</u>

- rola instruktora i sędziego w organizacji zawodów
- rodzaje zawodów
- systemy rozgrywek i sposoby sporządzania terminarzy
- dokumentacja i obserwacja zawodów
- klasyfikacja sportowa - GKKFiT, Warszawa 1965 (zaznajomienie uczestników z instrukcją klasyfikacji sportowej i warunkami dla uzyskiwania klas sportowych

6 Temat 2 godz. <u>Podstawowe wiadomości kontroli lekarskiej oraz pierwsza pomoc w nagłych wypadkach</u>

- prowadzi lekarz w dostosowaniu do potrzeb zachodzących w czasie gry w koszykówkę.

II. <u>Teoria techniki - 8 godzin</u>

1 Temat 2 godz. <u>Teoria ogólna techniki oraz analiza chwytów i podań</u>

- znaczenie i miejsce techniki w całokształcie gry w koszykówkę

- współzależność czynności wykonywanych bez piłki i z piłką
- podział techniki koszykówki
- pojęcie i znaczenie techniki szybkościowej
- znaczenie i skuteczność chwytów w grze
- opis i analiza rodzajów wykonywanych chwytów
- zasady obowiązujące podczas wykonywania chwytów
- rola i znaczenie podań w grze
- rodzaje wykonywanych podań oraz ich analiza
- zasady obowiązujące podczas wykonywania podań
- zasób ćwiczeń do nauczania chwytów i podań

2 Temat 2 godz. <u>Teoretyczna analiza rzutów do kosza</u>

- rola i znacznie rzutów w całokształcie gry w koszykówkę
- rodzaje rzutów do kosza i ich analiza
- linia celowania i związane z tym sposoby wykonywania rzutów
- zasady przy wykonywaniu rzutów podstawowych z biegu spod kosza
- zasady wykonywania rzutów po kozłowaniu spod kosza
- zasady przy wykonywaniu rzutów w wyskoku, z miejsca, z biegu i po kozłowaniu
- zasady przy wykonywaniu rzutów wolnych
- zasób ćwiczeń do nauczania rzutów podstawowych

3 Temat 2 godz. <u>Teoretyczna analiza kozłowania, obrotów i zwodów</u>

- rola i znaczenie kozłowania w grze oraz w doskonaleniu techniki
- cel kozłowania
- zasady przy wykonywaniu kozłowania
- rodzaje wykonywanych obrotów, ich rola w grze
- zasady przy wykonywaniu obrotów
- znaczenie i rodzaje zwodów w grze
- zasady przy wykonywaniu zwodów
- zasób ćwiczeń do nauczania kozłowania, obrotów i zwodów

4 Temat 2 godz. Teoretyczna analiza indywidualnej obrony i ataku

- znaczenie indywidualnej obrony w pracy z początkującymi
- postawa koszykarza w obronie
- zasady pracy w obronie
- dystans krycia, pozycja w kryciu, praca nóg i rąk w obronie
- rola indywidualnego ataku w akcjach zespołu
- start, zmiana kierunku biegu, zmiana tempa biegu oraz zatrzymanie jako podstawowe elementy indywidualnego atakowania
- "wyjście", "ścięcie", "wyminięcie" i "odejście" jako podstawowe formy indywidualnego ataku
- zasady pracy (zachowania i poruszania się) w indywidualnym ataku
- zasób ćwiczeń do nauczania indywidualnej obrony i ataku

III. Praktyka techniki - 20 godzin

1. Doskonalenie techniki - 14 godzin

Celem zajęć jest przećwiczenie wszystkich elementów techniki koszykówki ze szczególnym zwróceniem uwagi na prawidłowe ich wykonanie, systematykę nauczania oraz podanie zasobu ćwiczeń.

1 Temat 2 godz. Poruszanie się po boisku, chwyty i podania

2 Temat 2 godz. Rzuty do kosza

- szczególną uwagę należy zwrócić na technikę podstawowego rzutu jednorącz spod kosza, z biegu i po kozłowaniu (z lewej i prawej strony) oraz na technikę rzutu w wyskoku po biegu i kozłowaniu

3 Temat 2 godz Poruszanie się po boisku, chwyty i podania, rzuty do kosza

4 Temat 2 godz. Kozłowanie, obroty i zwody

5 Temat 2 godz. Poruszanie się po boisku, chwyty i podania, kozłowanie, obroty i zwody oraz rzuty do kosza

6 Temat 2 godz. Indywidualna obrona

Zwrócić uwagę na:
- postawę
- pracę nóg i ramion
- krycie zawodnika kozłującego
- krycie zawodnika wchodzącego na kosz
- zbieranie piłki z tablicy

7 Temat 2 godz. Indywidualny atak

Zwrócić uwagę na:
- start, zatrzymanie się
- zmianę tempa i kierunku biegu
- wyjście, ścięcie, wyminięcie, odejście
- kozłowanie piłki bez kontroli wzrokowej
- dobitkę

2. Instruowanie techniki - 6 godzin

Instruowanie przeprowadzają uczestnicy kursu w/g tematu podanego przez wykładowcę
Należy zwrócić uwagę na:
- sylwetkę kandydata na tle grupy
- ustawienia kandydata podczas zajęć, podawania komend, kontrolę wykonywania instrukcji podanych ćwiczeń, prawidłowy pokaz elementu i prawidłowe objaśnienie
- wykorzystanie sprzętu i urządzeń

IV. Teoria taktyki - 8 godzin

1 Temat 2 godz. Teoria ogólna techniki i teoria krycia na całym boisku

- taktyka w nowoczesnej koszykówce i jej zasadnicze cele

- podział taktyki atakowania
- podział taktyki bronienia
- znaczenie i rola dyscypliny taktycznej
- rola taktyki bronienia w grze w koszykówkę
- rodzaje sposobów bronienia i ich charakterystyka
- kolejność nauczania taktyki bronienia w okresie szkoleniowym (zalecenia i wskazania)
- zasady zachowania się i pracy zawodników w kryciu na całym boisku
- przejście z momentu atakowania do obrony

2 Temat 2 godz. Teoria atakowania szybkiego i atakowania pozycyjnego "ósemką"

- koszykówka jako gra specyficzna dla atakowania szybkiego
- rola planu i zasad w przeprowadzaniu szybkiego ataku
- rozpoczęcie szybkiego ataku
- rola pierwszego podania w szybkim ataku
- zasady przy przeprowadzaniu szybkiego ataku oraz rozgrywania liczebnej przewagi
- zasób ćwiczeń do nauczania szybkiego ataku
- sposoby wyjścia do atakowania pozycyjnego "ósemką"
- zasady i sposoby poruszania się zawodników
- systematyka nauczania atakowania "ósemką"

3 Temat 2 godz. Teoria zasłon i krycia z przekazywaniem

- samowyzwalanie się
- kierunki zasłon
- sposoby wykonywania zasłon
- współpraca między zasłaniającym a zasłanianym
- zasady obowiązujące podczas wykonywania zasłon
- znaczenie przekazywania w akcjach obrony zespołu

- zasady przy wykonywaniu przekazywania
- zasadnicze momenty stosowania przekazywania

4 Temat 2 godz. Teoria atakowania pozycyjnego 5-0 i 2-1-2

- charakterystyka
- zadania zawodników
- sposoby i zasady operowania zawodników
- stosowanie ataku pozycyjnego 5-0
- systematyka nauczania ataku pozycyjnego 5-0
- zajmowanie pozycji wyjściowych i poruszanie się zawodników w ataku pozycyjnym 2-1-2
- stosowanie ataku pozycyjnego 2-1-2
- systematyka nauczania ataku pozycyjnego 2-1-2

V. Praktyka taktyki - 20 godzin

1. Doskonalenie taktyki - 14 godzin

Celem zajęć jest zapoznanie kursantów z taktyką podaną w zajęciach teoretycznych.
Szczegółowo należy przerobić:
- taktykę obrony "każdy swego" na całym boisku
- zasłony
- taktykę atakowania szybkiego
- atakowania pozycyjnego "ósemką" 5-0 i 2-1-2
- kombinacje dwójkowe i trójkowe

1 Temat 2 godz. Krycie na całym boisku

Należy zwrócić uwagę na:
- postawę
- pracę nóg i ramion
- technikę przechwytywania, wyrywania i wybijania piłki
- obserwację boiska i piłki
- postawę w grze w zależności od miejsca, w którym znajduje się przeciwnik i piłka

2 Temat 2 godz. Szybki atak

- podać szczegółowo systematykę nauczania szybkiego ataku, zasób ćwiczeń oraz sposoby szybkiego ataku

- szczegółowo przećwiczyć rozgrywanie liczebnej przewagi 2 x 1, 3 x 2.

3 Temat 2 godz. Atak pozycyjny "ósemką"

Szczegółowo przećwiczyć wszystkie możliwe warianty. Podać systematykę nauczania ataku pozycyjnego "ósemką"

4 Temat 2 godz. Zasłony, kombinacje dwójkowe i trójkowe oraz krycie z przekazywaniem

Podać systematykę nauczania wszelkiego rodzaju zasłon
Szczegółowo przećwiczyć zasłony w kombinacjach dwójkowych i trójkowych.
Wskazać momenty przekazywania podczas wykonywania zasłon

5 Temat 2 godz. Atak pozycyjny 5-0, kombinacje dwójkowe i trójkowe

Szczegółowo przećwiczyć atak pozycyjny 5-0 oparty na kombinacjach dwójkowych i trójkowych

6 Temat 2 godz. Atak pozycyjny 2-1-2

- wyćwiczyć poruszanie się zawodników w ataku pozycyjnym 2-1-2
- wskazać zawodnikom zadania
- podać systematykę nauczania

2. Instruowanie taktyki - 6 godzin

Tematyka jak w instruowaniu techniki

VI. Ćwiczenia sprawnościowe - 6 godzin

Celem zajęć jest podanie uczestnikom zasobu ćwiczeń sprawnościowych, które omówiono szczegółowo w materiałach szkoleniowych Polskiego Komitetu Olimpijskiego Nr 7/15 - 1964 T.Ulatowski oraz w "Materiałach szkoleniowych" J.Pachli - 1965.

1 Temat Zręczność i zwinność
1 godz.
- uwzględnić ćwiczenia koordynacji ruchu i orientacji

2 Temat Wytrzymałość
1 godz.
- mała zabawa biegowa

3 Temat Siła
1 godz.
- uwzględnič ćwiczenia z piłkami lekarskimi

4 Temat Skoczność
1 godz.
- uwzględnić ćwiczenia ze sztangą i skoki przez przyrządy gimnastyczne

5 Temat Szybkość
1 godz.
- uwzględnić szybkość reakcji, startu i biegu

6 Temat Wytrzymałość
1 godz.
- duża zabawa biegowa

VII. Pomocnicze gry i zabawy

Celem zajęć jest podanie uczestnikom - zasób gier i zabaw z punktu widzenia szkolenia koszykówki, uwzględniając wszechstronne przygotowanie ćwiczących do przyszłej pracy treningowej.

VIII. Testy sprawności ogólnej i specjalnej - 8 godzin

Testy sprawności ogólnej i specjalnej należy przeprowadzić teoretycznie i praktycznie,przeznaczając po 4 godziny na każdy test, analizując szczegółowo każdą próbę, a następnie sposób wyliczania wyników na podstawie tabel zamieszczonych w - Klasyfikacja sportowa GKKFiT - Warszawa 1965.
Zajęcia praktyczne po 2 godziny na każdy test jak i wyliczenie wyników uprzednio podanych tabel, przeprowadzają uczestnicy kursu.

IX. Przepisy gry w koszykówkę - 10 godzin

1 Temat 2 godz. Cel gry, wyposażenie, sędziowie i ich obowiązki, zawodnicy, rezerwowi, trenerzy.

2 Temat 2 godz. Definicje (blokowanie, piłka martwa, piłka wprowadzona do gry, zawodnik zdyskwalifikowany, kozłowanie, dogrywka, przewinienie techniczne i osobiste, rzuty wolne, piłka przetrzymana, trzymanie, rzut sędziowski, rzuty wielokrotne, zawodnik poza boiskiem, kosz przeciwnika, bieganie z piłką (kroki), błąd).

3 Temat 2 godz. Przepisy regulujące protokółowanie i mierzenie czasu, zasady gry, piłka poza boiskiem, rzut wolny.

4 Temat 2 godz. Błędy i kary, przewinienia i kary

5 Temat 2 godz. Metodyka sędziowania.

X. Praktyka - sędziowanie i organizacja zawodów - 10 godzin

1 Temat 2 godz. Gra 5 x 5 (szybki atak oraz krycie, "każdy swego" na całym boisku)

2 Temat 2 godz. Gra 5 x 5 (szybki atak, atak pozycyjny "ósemką" oraz krycie "każdy swego" na całym boisku)

3 Temat 2 godz. Gra 5 x 5 (szybki atak, atak pozycyjny 5-0 oraz krycie "każdy swego" z przekazywaniem)

4 Temat 2 godz. Gra 5 x 5 (szybki atak, atak pozycyjny 2-1-2 oraz krycie "każdy swego" na całym bosiku)

5 Temat 2 godz. Gra 5 x 5 (szybki atak, atak pozycyjny "ósemką", krycia "każdy swego" na całym boisku)

Zajęcia prowadzą uczestnicy kursu.

XI. Egzamin końcowy - 6 godzin

Na zakończenie kursu przeprowadzony jest egzamin końcowy, do którego dopuszcza się tych uczestników, którzy byli

obecni na wszystkich przewidzianych programem zajęciach teoretycznych i praktycznych.

Egzamin przeprowadzają komisje. W składzie:

- przedstawiciel OZKosz, jako przewodniczący
- " Szkolnego Związku Sportowego
- wykładowcy kursu,

orzekając, czy egzaminowany zakończył kurs z wynikiem pomyślnym.

Z czynności swoich komisja sporządza protokół w dwóch egzemplarzach z czego jeden przesyła do działu szkolenia OZKosz, a drugi do Okręgowego Związku Szkolnego Związku Sportowego.

Na podstawie protokółu Komisji organizacyjnej OZKosz nadaje stopień młodzieżowego instruktora i sędziego koszykówki, wydając zainteresowanemu odpowiednią legitymację. Fakt nadania powyższego stopnia ogłasza OZKosz w swoim komunikacie.

Wzór protokółu podaje - Przewodnik kursów instruktorskich - część I ogólna - GKKFiT Warszawa 1964 r.

L i t e r a t u r a

1. W.Kłyszejko - "Koszykówka" Warszawa 1948, 1949, 1951
2. J.Pachla - "Materiały do nauczania koszykówki" Warszawa 1964
3. Wł.Maleszewski - "Nauczanie koszykówki" Warszawa 1954
4. T.Ulatowski - "Teoria treningu sportowego" - Materiały Szkoleniowe PKOl Nr 7/15-1964
5. T.Ulatowski - "Roczny plan szkolenia w piłce koszykowej" Warszawa 1956 r.
6. Biuletyn Szkoleniowy PZKosz Nr 1 i Nr 2 - 1958 (Zagadnienia ewolucji gry w koszykówkę) w Polsce na tle zmian jej przepisów)
7. Biuletyn Szkoleniowy PZKosz Nr 4 - 1959 (Przyczynek do badania skuteczności obrony "Każdy swego").
8. Biuletyn Szkoleniowy PZKosz Nr 5 - 1959 (Ćwiczenia na rozwój skoczności, zręczności i szybkości)

9. Biuletyn Szkoleniowy Nr 6 - 1959 (Ćwiczenia siły i wytrzymałości)

10. " " Nr 7 - 1959 (Problemy sportu młodzieżowego)

11. " " Nr 8 - 1959 (Próby sprawności)

12. " " Nr 9 - 1959 (Zasady strategii meczowej w koszykówce)

13. " " PZKosz Nr 12 - 1960 (ćwiczenia obrony)

14. " " " Nr 13 - 1961 (poruszanie się w ataku)

15. " " " Nr 14 - 1961 (ćwiczenia podań, chwyty operowania piłką i przebiegania, ćw.rzutów wolnych, ćw.kozłowania, ćw.ofensywnej pracy nóg, ćw.wyskoku,chwytania piłki, ćw. obrony, ćw.ataku przy agresywnym kryciu).

16. Biuletyn Szkoleniowy PZKosz Nr 16 - 1962 (szybki atak w koszykówce światowej, różne sposoby fizycznego przygotowania, specjalny trening na prezycję rzutów).

17. " " " Nr 17 - 1962 (analiza elementów techniki koszykówki, o przygotowaniu uczniów wysokich w USA

18. " " " Nr 18 - 1963 (obrona pressingiem, szybki atak w koszykówce)

19. " " " Nr 19 - 1964 (kombinacje dwójkowe i trójkowe - "ósemką"

20. " " " Nr 20 - 1964 (wyczucie tempa u koszykarek. Współpraca trenera lekarza)

21. Klasyfikacja Sportowa - GKKFiT Warszawa - 1965 r.

PROGRAM KURSU

Dla młodzieżowych instruktorów i sędziów piłki nożnej

W s t ę p

1. Cel Kursu

Celem kursu jest przygotowanie kandydatów na młodzieżowych instruktorów i sędziów piłki nożnej do prowadzenia zajęć i rozgrywek w szkołach (SKS-ach), na koloniach, obozach itd. w oparciu o technikę, taktykę oraz przepisy i zasady gry piłki nożnej.

2. Formy pracy w realizacji kursu

Na kursie stosowane są następujące formy pracy:
Ćwiczenia sprawnościowo-praktyczne z techniki i takyki oraz sędziowania zawodów.
Pogadanki-wykłady teoretyczne ilustrowane modelami, obrazami, rysunkami grafikami i innymi środkami poglądowymi.
Ćwiczenia w instruowaniu, prowadzeniu, organizacji zajęć oraz sędziowanie.

3. Literatura na jakiej ma być oparty kurs

1. Przepisy Gry w Piłkę Nożną PZPN (seniorzy-juniorzy-trampkarze)
2. Regulamin zawodów piłki nożnej PZPN
3. Piłka Nożna (miesięcznik PZPN)
4. Piłka Nożna Juniorów. Bukovi i Scanady
5. Skrypt "Piłka Nożna" I, II, III cz.Jerzy Talaga
6. Piłka Nożna. Józef Ciszewski (Bibl.Sportu Szkolnego)

7. III Unifikacja Metod Szkolenia w Piłce Nożnej (Zakopane 1965)
8. Młodzieżowa Odznaka PZPN
9. Program wf Min.Oświaty dla szkół podstawowych i średnich

4. Zestaw niezbędnych pomocy naukowych i treningowych na kursie

1. Komplet "literatury" podany wyżej
2. Tablica szkolna i kolorowa kreda
3. Makieta boiska piłkarskiego wymiarów nie mniejszych od 110 x 70 cm w kolorze zielonym, linie białe, z zachowaniem dokładnych proporcji oraz proporcjonalnymi makietami zaw. z numeracją pozycji.
4. Piłki nożne (najmniej jedna na dwu kursantów), chorągiewki do oznaczania boiska oraz chorągiewki dla sędziów bocznych (10 szt.) małe bramki do ćwiczeń i gier pomocniczych (4 szt. 90 cm wys. x 100 cm szerokości)
5. Komplet urządzeń do zdobywania Młodzieżowej Odznaki PZPN (tor przeszkód)

5. Warunki wymagane dla zorganizowania kursu

1. Kierownik kursu (działacz SZS, obecny na wszystkich zajęciach kursu, prowadzący "Dziennik Zajęć Kursu")
2. Kierownik szkoleniowy kursu, kwalifikowany trener piłkarski
3. Dwu do trzech kwalifikowanych instruktorów piłki nożnej
4. Sędzia piłki nożnej, członek Kolegium Sędziów
5. Wykładowcy do przedmiotów ogólnych (lekarz, nauczyciel)
6. Boisko piłkarskie do ćwiczeń i gier na kursie
7. Sala wykładowa względnie świetlica na wykłady
8. Niezbędne pomoce naukowe i treningowe (wg wykazu 4).

P r o g r a m   k u r s u

Teoria

1.	Struktura Szkolnego Związku Sportowego	3 godz.
2.	Higiena	2 "

3.	Pomoc doraźna	2 godz.
4.	Rola i obowiązki Młodzieżowego Instruktora i Sędziego pn	1 "
5.	Historia, organizacja i charakterystyka piłki nożnej w Polsce i na świecie	2 "
6.	Regulaminy zawodów	1 "
7.	Przepisy Gry w Piłkę Nożną PZPN	20 "
8.	Metodyka i systematyka techniki piłki nożnej	6 "
9.	Metodyka i systematyka taktyki piłki nożnej	4 "
10.	Gry pomocnicze (gry i zabawy kopne)	2 "
11.	Młodzieżowa Odznaka PZPN	1 "
		44 godz.

Praktyka

1.	Szkolenie techniczne	21 godz.
2.	Szkolenie taktyczne	15 "
3.	Instruowanie i prowadzenie zajęć	10 "
4.	Gry pomocnicze (gry i zabawy kopne)	4 "
5.	Praktyczny pokaz przepisów gry i sędziowanie	10 "
6.	Młodzieżowa Odznaka PZPN	2 "
		62 godz.
	Egzamin końcowy	4 "
	R a z e m	110 godz.

Teoria - 44 godz.

1. Struktura Szkolnego Związku Sportowego - 3 godz.

Powstanie i założenia SZS, działalność i osiągnięcia, reprezentanci Polski SZS, piłka nożna w SZS.

2. Higiena - 2 godz.

Higiena sportowca, zdrowotny wpływ piłki nożnej na organizm. Ruch, powietrze, słońce i woda - ich oddziaływanie. Ubiór i sprzęt sportowy. Odżywianie przed i po zawodach. Rozgrzewka.

3. Pomoc doraźna - 2 godz.

Apteczka na zawodach i zawartość apteczki. Niezbędna pomoc przy skaleczeniach, stłuczeniach, krwotokach, skręceniach i zwichnięciach, omdleniu, złamaniach.
Ćwiczenia w bandażowaniu i opatrywaniu.

4. Rola i obowiązki Młodzieżowego Instruktora i Sądziowego pn - 1 godz.

Postawa wobec otoczenia i kolegów. Praca na terenie szkoły. Zachowanie się na zajęciach i zawodach.

5. Historia, organizacja i charakterystyka piłki nożnej w Polsce i na świecie - 2 godz.

Początki piłki nożnej, formy prymitywne do formy współczesnej. Powstanie FIFA, UEFA, mistrzostwa świata i Europy. Powstanie pierwszych klubów w Polsce, powstanie PZPN, powołanie Ligi. Turnieje juniorów UEFA. Charakterystyka nowoczesnej gry (dynamika, szybkość, skuteczność, wyszkolenie techniczne, przygotowanie kondycyjne, myśl taktyczna).

6. Regulaminy i organizacja zawodów - 1 godz.

Rodzaje zawodów. Zadania i obowiązki gospodarzy zawodów. Zawodnicy zgłoszeni - zatwierdzanie - skreślanie, protesty. Punktacja. Rozgrywki seniorów, juniorów i tramkarzy. Rozgrywki szkolne i klasowe.

7. Przepisy gry w piłkę nożną - 20 godz.

Art.V.-Sędzia, art.VI-Sędziowie liniowi. Role i ządania sędziów ich współpraca i obowiązki (3 godz.)
Art.I-Boisko, Art.II-Piłka, Art.III-Ilość zawodników, Art. IV-Ubiór zawodników (2 godz.)
Art.VII-Czas trwania gry, Art.VIII-Zaczęcie gry, Art.IX-Piłka w grze i poza grą (2 godz.)
Art.X-Jak zdobywa się bramkę, Art.XI-Spalony. Regulaminy rozgrywek (2 godz.)
Art.XII-Gra niedozwolona i niesportowe zachowanie się. Część I-gra brutalna, Część II-gra niebezpieczna (2 godz.)

Art.XIII-Rzut wolny, Art.XIV-Rzut karny (1 godz.)
Art.XV-Wrzut. Art.XVI-Rzut do bramki, Art.XVII-Rzut z rogu (2 godz.)
Wypełnianie sprawozdań sędziowskich teoretycznie i praktycznie (2 godz.)
Przepisy Gry w Piłkę Nożną dla Trampkarzy (3 godz.)
Art.I-Boisko, Art.II-Piłka, Art.III-Ilość zawodników, Art.IV-ubiór zawodników, Art.V-Sędzia, Art.VI-Sędziowie liniowi, Art.VI-Czas trwania gry, Art.VIII-Zaczęcie gry, Art.IX-Piłka w grze i poza grą, Art.X-Jak zdobywa się bramkę, Art.XI-Spalony, Art.XII-Gra niedozwolona i niesportowe zachowanie się, Art.XIII-Rzut wolny, Art.XIV-Rzut karny, Art.XV-Wrzut, Art.XVI-Rzut do bramki, Art.XVII-Rzut z rogu.

8. Metodyka i systematyka techniki - 6 godz.

Pojęcie i definicja techniki pn. Podział na grupy: 1) uderzenia, 2) przyjęcia, 3) prowadzenia, 4) drybling, 5) zwody, 6) odbieranie piłki, 7) technika gry bramkarza, 8) wrzut piłki.
Nauczanie techniki metodą naturalną w zabawach, grach i grze do dwu bramek przez wprowadzanie ograniczeń zmuszających grających do przyswajania techniki w ruchu, dla wykonania swego zadania w grze. Nauczanie metodą kompleksową. Stosowanie wszelkich pomocy treningowych. Zasada poglądowości. W treningu nie stosować gry na tych samych pozycjach, grać na wszystkich na zmianę.

9. Metodyka i systematyka taktyki - 4 godz.

Pojęcie i definicja taktyki, podział na indywidualną i zespołową. Dwa zasadnicze zadania taktyczne drużyny: atakowanie i obrona. Zadania indywidualne każdej pozycji w systemie WM i 1-4-2-4.
Ćwiczenia taktyczne bez gry: 2 x 1,3 x 1,4 x 2. Szkolenie taktyczne w grze do dwu bramek: wychodzenie na pozycję, podanie i strzał - krycie i walka o piłkę (we właściwym momencie). Walory dobrego taktycznie podania piłki w grze. Stałe przechodzenie do atakowania od obrony i od atakowa-

nia do obrony (wszystkich zawodników). Technika i kondycja w służbie taktyki. Zespołowość sportu piłkarskiego.

10. Gry pomocnicze (gry i zabawy kopne) - 2 godz.

Kto najwyżej. Kto najdalej. Najmniej uderzeń. Kto najszybciej. Graniczna można. Linia-bramka. Wybijanie w kole. Siatkówka kopana. Zbijanie wieży itd. Gra 6x6 na boisku piłki ręcznej.

11. Młodzieżowa Odznaka PZPN - 1 godz.

Regulamin zdobywania brązowej, srebrnej i złotej Odznaki Młodzież. PZPN

P r a k t y k a

Technika - 21 godz.

I. Uderzenia - 7 godz.

1. wewnętrzną częścią stopy a) ustawioną, b) toczącą się, c) o ścianę lub partnera podającego miękko, d) po koźle płasko do celu, e) w locie półgórnie partnerowi na głowę, f) w marszu i biegu do partnera.
2. wewnętrznym podbiciem a) ustawioną, b) z prowadzenia, c) dośrodkowanie w szybkości, d) rzut wolny do celu na odległość 30 m.
3. prostym podbiciem a) z miejsca, b) toczącą się na wprost, c) po koźle, d) z powietrza na wprost, e) rzut wolny do celu odległość 25 m
4. zewnętrznym podbiciem a) po koźle, b) rzuconą z ręki, c) toczącą sie do uderzającego, d) półvolej e) w locie na wprost, f) o ścianę
5. głową a) na wahadle, b) z podania ręką, c) w dwójkach na wprost, d) do celu z podania bocznego ręką, e) w podskoku dalekie uderzenie, f) skierowanie uderzeniem w dół na odległość 8 - 10 m.
6. Uderzenia z konieczności szpicem, podeszwą, piętą, kolanem, udem.

Na strzały do celu, wykonywane w biegu, z prowadzenia i podań należy poświęcić około 2 godzin. Należy je ćwiczyć pod różnymi kątami i z różnych odległości od bramki (w formie wielobojów).

II. Przyjęcia - 2 godz.

1. Piłki toczącej się po ziemi a) podeszwą, b) wewnętrzną częścią stopy, c) zewnętrzną częścią stopy.
2. Piłki spadającej w momencie zetknięcia z ziemią: a) podeszwą, b) wewnętrzną częścią stopy z obrotem c) zewnętrzną częścią stopy z obrotem
3. Piłek w locie a) piersią i z ćwierćobrotem, b) udem, c) wewnętrzną częścią stopy.

III. Prowadzenie - 2 godz.

1. jednonóż po prostej a) prostym podbiciem b) wewnętrzną częścią stopy, c) zewnętrzną częścią stopy - to samo co krok, co dwa, trzy, itd.
2. obunóż po prostej (i maksymalnej szybkości)
3. jednonóż a) po kole i wężyku b) za cofającym się partnerem.

IV. Drybling - 1 godz.

Wszystkimi częściami stopy (również podeszwą) z ciągłymi zmianami kierunku piłki oraz zwodnymi ruchami ciała.

V. Zwody - 2 godz.

A) bez piłki: a) oderwanie się od przeciwnika znajdującego się obok, zwodnym startem w przeciwnym kierunku a ucieczką w kierunku zamierzonym, b) oderwanie się od przeciwnika znajdującego się z tyłu przez zwodne starty w bok i niespodziewany start ze zwrotem w tył.
B) zwody z piłką: a) zwodne uderzenie piłki - zamach do uderzenia, b) zwodne przyjęcie piłki przez podniesienie i przepuszczenie jej do partnera, c) zwodne przyjęcie spadającej piłki wewn.częścią stopy (zamach) i przyjęcie zewn.częścią stopy, d) w szybkim prowadzeniu pozostawienie piłki nadbiegającemu partnerowi (np.

do strzału) e) w szybkim prowadzeniu przepuszczenie piłki z jednej strony przeciwnika, a obiegnięcie go z drugiej - lub przepuszczenie mu piłki między nogami, f) zwodny start do piłki z przeciwnikiem znajdującym się obok, a w momencie dobiegnięcia do toczącej się naprzeciw piłki - zwrot w tył na obu stopach i bieg za piłką, odgradzając ją ciałem od przeciwnika.

VI. Odbieranie piłki - 3 godz.

1. Z przeciwnikiem naprzeciw: a) wsparcie barkiem i atakowanie piłki wewn. częścią stopy, b) gdy przeciwnik uderza piłkę zagrodzenie jej drogi złączonymi obu goleniami.
2. Obok przeciwnika: wsparcie barkiem i prawidłowe pchanie, oraz pchnięcie piłki w bok, lub w przód uderzeniem
3. Z tyłu przeciwnika - odbieranie piłki wślizgiem
4. Wybór właściwego momentu nawiązania walki o piłkę, start i przejęcie piłki najskuteczniejszym sposobem. W najgorszym wypadku wybicie przeciwnikowi piłki.

VII. Technika gry bramkarza - 3 godz.

1. Chwyty piłki:
   a) chwyty piłki bez upadku bramkarza: toczącej się na wprost, oraz obok bramkarza. Na wysokości: kolana, brzucha, piersi, twarzy, dosiężnej i doskocznej,
   b) chwyty piłki z upadkiem na wysokości barków, bioder, kolan, przyziemnych z klęku i przysiadu
2. Piąstkowania i wypchnięcia
   a) oburącz, b) jednorącz bez upadku i z upadkiem - przy piłkach z trudem dosiężnych.
3. Obrona sposobem "z konieczności"
   nogą - wewn.częścią stopy, kolanem, tułowiem, przedramieniem, barkiem, głową.
4. Obrona wybiegiem i rzucaniem się pod nogi napastnikowi
5. Oddanie schwytanej piłki szybko i celnie
   a) wykopem z ręki, "volejem", i "półvolejem"
   b) wyrzutem ręką zamachem górnym i dolnym - tocząc piłkę

VIII. Wrzut piłki - 1 godz.

a) z miejsca, b) z rozbiegu, c) ze zwodnym zamachem

Doskonalenie techniczne poszczególnych elementów, prowadzone przez kursantów (jako powtórki) w małych 3-4 osobowych grupach po zapoznaniu z określoną grupą elementów np.uderzeń.

Taktyka - 10 godz. + ćwiczenia kompleksowe - 5 godz.

1. Podanie piłki: w dwójkach - skośne, równoległe, prostopadłe, w tył, z przyjęciem i bez przyjęcia, przyziemnie - celnie - miękko.
   Start partnera do podania, sygnałem - podanie piłki, potem ruch współćwiczącego.
   Podania: a) przedwczesne, b) spóźnione, c) we właściwym momencie.
2. Nauczanie i doskonalenie wychodzenia na "wolną pozycję":
   a) podanie w ćwiczeniach bez gry a to: 2 x 1,3 x 1, 4 x 2
   b) w grze do dwu bramek: atakowania i bronienia zespołowego. Atakowania to jest wychodzenia na pozycję i podawania. Bronienia to jest krycia przeciwników i odbierania piłki, przechodzenia od pierwszego zadania do drugiego i naodwrót,
   c) gra wolna i szybka przy tej samej szybkości biegania, ale przy wyeliminowaniu prowadzenia i dryblowania.
   d) Taktyka "stałych fragmentów gry": 1. rozpoczęcia gry, 2. rzut od bramki, 3. wrzut piłki, 4. rzut z rogu, 5. rzut wolny bezpośredni, 6. rzut wolny pośredni, 7. "mur", 8. rzut karny, 9. rzut sędziowski,
   e) gra szkolna - której wynik bramkowy jest sprawą nieistotną, a chodzi o prawidłową współpracę całej drużyny w a t a k o w a n i u i b r o n i e n i u wykonywanym przez wszystkich zawodników (bez względu na pozycję na której zawodnik gra).

Tablica i kreda, oraz makieta boiska piłkarskiego i figurki, to nieodzowne warunki upoglądowienia nauczania taktyki i wyjaśnienia założeń taktycznych "gry szkolnej" na kursie.

f) Praktyczne ćwiczenia w grze na poszczególnych pozycjach drużyny:

Bramkarz: ustawienie się w bramce do strzałów, gra na przedpolu z zastosowaniem całej poznanej techniki (obrona), oddanie piłki partnerom sposobem najkorzystniejszym (atak).

Obrońca: krycie przeciwnika we własnej strefie gry, współdziałanie z bramkarzem (podanie do bramkarza, umożliwienie swym ustawieniem łatwego podania bramkarzowi), krycie wolnego przeciwnika oraz szybkie, celne podanie do pomocnika oczekującego na podanie, oraz środkowym i skrajnym obrońcom. Asekuracja partnerów.

Pomocnik: przede wszystkim zadania obronne, krycie i walka o piłkę oraz współdziałanie z obrońcami w bronieniu. Zadania ofensywne: podanie piłki, względnie wyprowadzanie jej w przedstrzał z drugiej linii.

Skrzydłowy: "ścinanie" rogu, dośrodkowanie, rzut z rogu, zmiana pozycji z łącznikiem (środkowym), strzał - nogą bliższą środka bramki.

W obronie krycie obrońcy i przeciwnego skrzydłowego przy rzucie z rogu.

Łącznik: zadania ofensywne jako zasadnicze - łączenie akcji linii obrony z atakiem, wyprowadzenie piłki i dobre podanie napastnikom, przebój i strzał, zmiana pozycji z sąsiadami w ataku, zadania obronne, krycie przeciwnika i wracanie w tył po piłkę, oraz udział w murze i rzucie z rogu (pod własną bramką).

Środkowy napastnik: uwolnienie się od opieki środkowego obrońcy (3,5), pobieganie do podań i walka z obrońcami, przebój i strzał przy każdej okazji,

zmiany pozycji z partnerami, odbieranie piłki najbliższemu przeciwnikowi.

Ćwiczenia taktyczne, które podano powyżej należy przenieść na system 1-4-2-4 z obowiązującym podziałem formacji tego systemu. Zadania, obowiązki oraz pola działania poszczególnych zawodników określa III Unifikacja Metod Szkolenia Piłki Nożnej z roku 1965 (Zakopane).

Szkolenie taktyczne na kursie przebiega najszybciej w grze do dwu bramek i dlatego liczba uczestników kursu nie może być mniejsza jak 25-30 kursantów.

3. Ćwiczenia kompleksowe

ćwiczenia dla poszczególnych formacji i grup zawodników:

a) bramkarz, b) obrońcy, c) pomocnicy, d) napastnicy

Ćwiczenia kompleksowe mają doskonalić równocześnie taktykę z techniką.

Instruowanie i praktyczne prowadzenie zajęć piłkarskich - 10 godz.

Kurs Młodzieżowych Instruktorów i Sędziów pn. ma zadania i charakter przede wszystkim praktyczny (prowadzenie ćwiczeń i gier), dlatego od pierwszych dni zajęć kursanci powinni uczyć się wydawania poleceń ćwiczącym, powtarzając we fragmentach wzorowe instruowanie trenerów (prowadzących ćwiczenia).

Instruowanie należy rozpoczynać we wszystkich ćwiczeniach praktycznych w ostatnim kwadransie zajęć, zalecając przeprowadzanie kursantom pojedynczych, łatwych ćwiczeń z piłki nożnej i sędziowania. Dla uzyskania możliwości czasowych, na realizację instruowania należy dzielić kurs na 4-5 grup w których równocześnie prowadzić będą instruowanie wyznaczeni na poprzednich zajęciach kursanci. Tę formę należy stosować w pierwszej części kursu.

W środkowej fazie kursu instruowaniem należy objąć zajęcia piłkarskie oraz prowadzenie zawodów (sędziowanie).

W trzeciej, ostatniej fazie kursu, w którym realizowane będą godziny instruowania i sędziowania, ćwiczących należy dzielić

tylko na dwie grupy ćwiczące kolejno po sobie, a analizę prowadzonych zajęć i sędziowanych zawodów omawiać z grupą obserwującą.

Gry pomocnicze (gry i zabawy kopne) - 4 godz.

a) Zabawy i gry kopne mają przede wszystkim urozmaicić zajęcia wf w szkole, zwłaszcza w klasach niższych. Oprócz samego urozmaicenia zajęć mają zapoznać ćwiczących z najprostszymi elementami techniki piłki nożnej.
b) Gry pomocnicze do których włączono między innymi grę na boiskach do piłki ręcznej (6-osobowa piłka nożna) mają wyrabiać już wyraźne zainteresowanie piłką nożną przy równoczesnym połączeniu taktyki z techniką.
   Grą w 6-cio osobową piłkę nożną powinno rządzić prawo "wszyscy w ataku - wszyscy w obronie" (oprócz bramkarza).

Praktyczny pokaz przepisów gry i sędziowania - 10 godz.

Art.XII-gra ciałem, gra niebezpieczna i brutalna - przywilej korzyści (4 godz.)
Art.XI- Spalony (1 godz.)
Sędziowanie (praktyczny egzamin z sędziowania) - 5 godz.
W praktycznym pokazie sędziowania należy z kursantami w ćwiczeniach i pokazie ze współćwiczącym przeprowadzić wszystkie elementy gry niedozwolonej i dozwolonej.
Na przykładzie w wycinkach gry i w grze tłumaczyć przywilej korzyści.
Podobnie ze spalonym.

Młodzieżowa Odznaka PZPN - 2 godz.

Kursanci powinni w ramach kursu odbywać próby na wszystkie stopnie Odznaki Młodzieżowej PZPN i w zależności od uzyskanych wyników zdobyć jeden ze stopni odznaki (brązowa, srebrna, złota).

Egzamin końcowy

Na zakończenie kursu przeprowadza się egzamin końcowy, do którego dopuszcza się tych uczestników, którzy byli obecni na wszystkich przewidzianych programem zajęciach.

Egzamin przeprowadza Komisja w składzie:

- przedstawiciel ZO PZPN
- przedstawiciel SZS
- wykładowcy

Na podstawie egzaminu nadaje się uczestnikom stopień młodzieżowego instruktora i sędziego piłki nożnej, wydając odpowiednią legitymację.

P R O G R A M

Kursu dla młodzieżowych instruktorów i sędziów
w piłce siatkowej

I. Cel i zadania kursu

Podstawowym celem kursu jest przeszkolenie uczestników w zakresie nauczania piłki siatkowej, umiejętności sędziowania i organizowania zawodów szkolnych.

Kurs ten ma za zadanie przygotowanie usportowionej młodzieży do pełnienia roli pomocników nauczycieli wychowania fizycznego, w realizacji programu sportowego szkoły - SKS-u w siatkówce.

II. Ogólne zasady przeprowadzenia kursu

Kurs powyższy powinien być zorganizowany w formie stacjonarnej, nie wyklucza się jednak form innych.
Po zapoznaniu uczestników z: regulaminem, porządkiem dnia i ogólnym programem - wskazanym jest poznanie zaawansowania sprawnościowo-technicznego i możliwości sędziowania. Do tego celu powinien służyć sprawdzian, przeprowadzony pierwszego dnia kursu, w formie gry.

Egzamin praktyczny z zakresu umiejętności prowadzenia zajęć, sędziowania i organizacji zawodów, przeprowadzać należy od 10-12 dnia kursu i zakończyć nie później, niż 2 dni przed jego zamknięciem (egzaminem).

Program kursu opracowany został przy założeniu, że weźmie w nim udział 20 uczestników (dotyczy wyłącznie instruowania).

Przy mniejszym stanie, zmiejszy się ogólna ilość godzin "praktycznych", zawsze o jedną godzinę na uczestnika

III. Realizacja programu

1. Ramowe zestawienie godzin

Wyszczególnienie	zaj.teoret.	zaj.prakt.	razem godz.
Tematy różne	14	1	15
Technika i takt.zesp.	9	25	34
Przepisy i sędziowanie	4	7	11
Organizacja zawodów	5	3	8
Sprawdziany	8	28	36
R a z e m godz.	40	64	104

2. Szczegółowy wykaz tematów

Zamieszczony niżej wykaz, dotyczy także rozkładu poszczególnych zajęć, w różnych etapach kursu. Słuszność takiego zaprogramowania kolejności zajęć wynika przede wszystkim z konieczności przekazania kursantom pewnych zagadnień, przed innymi - w ten sposób, aby poszczególne części stanowiły logiczną całość. Mimo wskazania określonego porządku poszczególnych tematów, należy koniecznie ułożyć szczegółowy plan zajęć na kursie.

Niniejszy wykaz nie uwzględnia oczywiście "przeplatania" się (równoległego kontynuowania) poszczególnych tematów - co na pewno będzie miało miejsce w racjonalnie ułożonym planie zajęć. Poza tym każda racjonalna kolejność (a więc i ta, według której podane są tematy) jest tylko jedną z kilku takich kombinacji). Poszczególne tematy traktowane są w następnej części ("3") w formie zasadniczych tez, które następnie należy rozwinąć, w zaplanowanym okresie czasu.

Tematyka		I tydzień			II tydzień			III tydzień			Razem		
		T	P	R	T	P	R	T	P	R	T	P	R
Tematy różne	Powstanie i rozwój siatkówki	2	-	2	-	-	-	-	-	-			
	SZS - org.sportowa młodzieży	-	-	-	-	-	-	2	-	2			
	Ogólne wiadomości o treningu sport.	2	-	2	1	-	1	1	-	1			
	Znaczenie "małych gier"	-	-	-	1	-	1	-	-	-			
	Sprawność ogólna i specjalna	1	1	2	-	-	-	-	-	-			
	Rola i znaczenie młodzież.pomocnika instruktora	-	-	-	-	-	-	1	-	1			
	Młodzieżowy sędzia siatkówki	-	-	-	-	-	-	1	-	1			
	System zawodów i rozgr. szkolnych	-	-	-	2	-	2	-	-	-			
	r a z e m	5	1	6	4	-	4	5	-	5	14	1	15
Technika i takt. zespołowa	Techniczne elementy gry	4	10	14	-	-	-	-	-	-			
	Nauczanie i doskonal.techniczne	1	4	5	1	3	4	-	-	-			
	Formy taktyki zespołowej	-	-	-	2	2	4	-	-	-			
	Nauczanie taktyki zespołowej	-	-	-	-	-	-	1	3	4			
	Pokazy metodyczne treningu	-	-	-	-	1	1	-	2	2			
	r a z e m	5	14	19	3	6	9	1	5	6	9	25	34
Przepisy i sędziowanie	Omówienie podstawowych przepisów gry	3	-	3	-	-	-	-	-	-			
	Protokółowanie zawodów	-	-	-	1	2	3	-	-	-			
	Podnoszenie umiejętności sędziow. i prot.kursan.	-	-	-	-	3	3	-	2	2			
	r a z e m	3	-	3	1	5	6	-	2	2	4	7	11
Organizacja zawodów	Ogólne zasady organizacji zawodów	2	-	2	-	-	-	-	-	-			
	Regulamin zawodów	1	-	1	-	-	-	-	-	-			
	Systemy rozgr.zaw.	-	-	-	2	3	5	-	-	-			
	r a z e m	3	-	3	2	3	5	-	-	-	5	3	8
Sprawdziany	Poznanie zaawansow. spraw.techn.kurs.	-	4	4	-	-	-	-	-	-			
	Seminarium	-	-	-	2	-	2	-	-	-			
	Sędziowanie i protokółowanie	-	-	-	-	-	-	-	4	4			
	Instruowanie	-	-	-	-	8	8	-	12	12			
	Egzamin końcowy	-	-	-	-	-	-	6	-	6			
	r a z e m	-	4	4	2	8	10	6	16	22	8	28	36
Ogólna ilość godzin		16	19	35	12	22	34	12	23	35	40	64	104

3. Wytyczne treści poszczególnych tematów

Poszczególne tematy zostaną tutaj omówione - w zasadzie - zgodnie z porządkiem podanym w Szczegółowym wykazie tematów.

3.1. Poznanie zaawansowania sprawnościowo-technicznego kursantów. 4 godz.

Są to zajęcia praktyczne, których forma może być dość dowolna. Proponuje się przeprowadzenie ich w dwóch odrębnych częściach, po 2 godz.

W pierwszej przeprowadzić ćwiczenia sprawnościowo-techniczne; w drugiej grę właściwą (najlepiej "małe gry"), w odpowiednio ilościowych grupach. Sprawdzian ten powinien zorientować kadrę o aktualnych umiejętnościach kursantów i ewentualnej nieprzydatności pewnych kandydatów do uczestnictwa w kursie.

3.2. Powstanie i rozwój siatkówki. 2 godz.teorii.

USA - kolebka siatkówki, Rekreacyjny charakter w tym okresie. Przeniesienie siatkówki do Europy i innych części świata. Przepisy gry w tym czasie. Rozwój siatkówki w Europie i wzrastająca popularność. Rozwój form. Historia siatkówki i jej rozwój w Polsce. Czołowa rola polskich zespołów na świecie. Wskazać na złożoność (szczeg. techniczne) tej dyscypliny sportu.

3.3. Techniczne elementy gry. 4 godz.teorii i 10 godz.prakt.

Zajęcia praktyczne prowadzić równolegle z teoretycznymi. Cel praktyki - poglądowe przedstawienie materiału i umiejętność prawidłowego pokazu techniki - przez kursantów. Opisać podstawowe elementy gry:
- postawa i poruszanie się,
- przyjęcie z podaniem piłki (wskazać na rozmaitość form techniki tego elementu, zwrócić szczególną uwagę na: przyjęcie sposobem górnym oburącz w różnych postawach, sposobem dolnym oburącz i jednorącz w tych samych postawach),
- zagrywka (boczna, dolna, tenisowa, hakiem i "bezrotacyjna"),
- zbicie (obunóż i z jednej nogi, oraz tenisowe i hakiem)
- zastawienie (pojedyncze i podwójne).

Omówić taktykę indywidualną każdego elementu gry (wyjaśnić co to jest technika i taktyka indywidualna).

3.4. Ogólne-wiadomości o treningu sportowym. 4 godz.teorii

Tok treningowy - trzy części treningu: przygotowawcza, główna i końcowa; charakterystyka poszczególnych części. Niezależność toku od tematu treningu. Znaczenie jednej części toku dla drugiej. 1 godz.

Formy stosowanych ćwiczeń - omówić, jak również wskazać celowość stosowania następujących form: ścisłej, gier i zabaw, sportów uzupełniających, fragmentów gry o różnych założeniach, gry uproszczonej, gry szkolnej, gry właściwej. "Małe gry" - specjalny typ ćwiczenia, który może mieć formy: uproszczoną, szkolną i właściwą. 1 godz.

Planowanie pracy treningowej - wskazać na konieczność przyjmowania pewnych założeń. Wyjaśnić pojęcie cyklu szkoleniowego. Scharakteryzować jego części: okres przygotowawczy, główny, przejściowy - szczególnie pod względem treści pracy w poszczególnych okresach. 1 godz.

Stacyjna organizacja treningu - przeprowadzić porównanie tradycyjnie prowadzonych zajęć do tej formy organizacyjnej. Możliwość różnych założeń (ilości "stacji", ilości ćwiczących na poszczególnych "stacjach", określenie czasu trwania każdego z ćwiczeń, dawkowania przerw). Wskazać na walory tej formy (właściwe wykorzystanie sprzętu i urządzeń, większa racjonalność, zwiększona atrakcyjność i aktywność ćwiczących, lepsza kontrola i obserwacja ćwiczących, łatwość dozowania wysiłku i odpoczynku). 1 godz.

3.5. Omówienie podstawowych przepisów gry. 3 godz.teorii

Podać wymiary boiska, wysokości siatki, wielkość i ciężar piłki, sposób zaliczania punktów, przerwy w grze, ilości zmian zawodników.

Wyjaśnić interpretację pojęcia piłki "podwójnej" i "przetrzymanej", oraz poprzeć przykładami. Wymienić najczęściej występujące błędy w grze. Ewolucja przepisów gry. Zaznajomić uczestników z broszurką "Obowiązujące przepisy gry w piłkę siatkową".

3.6. Sprawność ogólna i specjalna. 1 godz.teorii i 1 godz. prakt.

Krótka charakterystyka ogółu cech sprawności (siły: dynamicznej i statycznej, szybkości, gibkości, wytrzymałości), poparta przykładami. Pojęcie sprawności specjalnej - siatkarskiej. Zajęcia teoretyczne przeprowadzić, na zasadzie doboru odpowiedniego zestawu ćwiczeń, kształcących wymienione cechy. Wykazać różnicę między np. szybkością ogólną, a siatkarską.

3.7. Ogólne zasady organizacji zawodów. 2 godz.teorii

Wskazać na obowiązki gospodarza zawodów - organizatora (zawiadomienia uczestników, zabezpieczenie obiektu i przygotowanie go do zawodów, opracowanie programu, propaganda imprezy, sędzia główny i sędziowie prowadzący, opieka lekarska, czuwanie nad sprawnym przebiegiem zawodów, informacja w czasie imprezy, sprawozdawczość). Wykazać różnicę przy przeprowadzaniu zawodów pojedynczych (jednodniowych), a turniejami (parudniowe). Nadanie imprezie uroczystej oprawy - nagrody i wyróżnienia.

3.8. Regulamin zawodów. 1 godz. teorii

Postanowienia ogólne - nazwa imprezy, organizator. Uczestnictwo - kto ma prawo startować, organizator (nie mylić z gospodarzem zawodów). Ramowy termin i miejsce zawodów. Zasady przeprowadzenia - system, sposób zaliczania punktów, na sali, czy na boisku, klasyfikacja końcowa. Dokumentacja - karty zgłoszeń, legitymacje szkolne, MKS, SKS, metryki, dowody aktualnych-ważnych badań lekarskich. Obsada sędziowska - sędzia główny, sędziowie prowadzący, pozostali sędziowie, zasady wyznaczania. Nagrody, dyplomy, wyróżnienia - kto otrzymuje i kiedy. Zasady finansowania - kto za co odpowiada finansowo. Postanowienia końcowe - komisja odwoławcza, zawiadomienia itp.

3.9. Nauczanie techniki. 1 godz. teorii i 4 godz. praktyki

Wyjaśnić ogólnie co to jest nauczanie ruchu. Wyobrażenie ruchu i tworzenie się nawyku ruchowego. Nawyk ruchowy.

Przeprowadzić poprzez systematycznie ułożone drabinki ćwiczeń nauczających - 4 lekcje poświęcone nauczaniu od podstaw podstawowych elementów gry: przyjęcia z podaniem sposobem górnym oburącz i dolnym oburącz w postawie wysokiej i niskiej, zagrywki tenisowej, oraz zbicia tenis.

3.10. Znaczenie "małych gier". 1 godz. teorii

Wskazać na ogromne możliwości, kształcenia poszczególnych elementów techniki, poprzez bardzo częsty kontakt z piłką. Zwrócić uwagę na dużą rozmaitość gier (single, dwójki, miksty, trójki, czwórki). Zwiększenie atrakcyjności, prowadzonych zajęć. Niezwykle ciekawa forma, która powinna być szczególnie często stosowana.

3.11. Nauczanie i doskonalenie techniki. 1 godz. teorii i 3 godz. prak.

Wyjaśnić na czym polega doskonalenie ruchu (Stereotyp ruchowy - automatyzacja), oraz w jaki sposób, w jaki się to osiąga (częste powtarzanie odpowiednich ćwiczeń, następnie wciąż wzrastająca skala trudności stosowanych ćwiczeń.

W zajęciach praktycznych, zwrócić uwagę stopniowaniu i dostosowaniu trudności ćwiczeń technicznych do aktualnego stopnia automatyzacji dynamicznych stereotypów ruchowych, poszczególnych form techniki. Zajęcia prowadzić na zasadzie systematycznie ułożonych drabinek ćwiczeń doskonalących podstawowe elementy gry.

3.12. System zawodów i rozgrywek szkolnych. 2 godz. teorii

Podać, wraz z ramowymi terminami zawody i rozgrywki w jakich startuje młodzież szkolna (w klasie, szkole, międzyszkolne, powiatowe, centralne). Kategorie wieku. Podać na jakich zasadach są te imprezy przeprowadzane.

3.13. Formy taktyki zespołowej. 2 godz.teorii i 2 godz.praktyki.

Wyjaśnić czym należy się kierować przy wyborze jednej z form taktyki zespołowej (indywidualne umiejętności zawodników, zawsze aktywny udział wszystkich zawodników). Opisać i wyjaśnić znaczenie podstawowych form taktyki zespołowej: ustawienie

początkowe przy zagrywce własnej, przy zagrywce przeciwnika, rozgrywanie ataku przy systemie par prostym i rozwiniętym, asekuracja własnego ataku, aktywna obrona przez 6-ciu zawodników i przy "asekuracji środkiem. Opisane formy przeprowadzić praktycznie podczas 2-ch treningów, uzasadniając racjonalność tych form.

3.14. Protokółowanie. 1 godz. teorii i 2 godz. praktyki

Rozpocząć od zapoznania kursantów z protokółem. Wyjaśnić znaczenie poszczególnych rubryk, oraz sposób wypełniania. Przećwiczyć zasady rejestrowania przejść, zaliczania punktów. Wskazać sposób zapisu przy zmianach zawodników. Omówić zasady zapisu w V partii.

W zajęciach praktycznych - połowie kursantów polecić protokółowanie zawodów (pozostali rozgrywają spotkanie) po upływie określonego czasu zmiana ról. Sprawdzić prawidłowość i dokładność protokółowania, ocenić je i podkreślić popełnione błędy. Zajęcia tego rodzaju przeprowadzić dwukrotnie.

3.15. Systemy rozgrywania zawodów. 2 godz. teorii i 3 godz. prakt.

Wskazać na zależność wyboru odpowiedniego systemu zawodów od: czasookresu przeznaczonego na zawody, ilości startujących drużyn, obiektów sportowych, kategorii wieku i innych. Wyjaśnić na czym polega system gry "każdy z każdym" i podać różne warianty, w zależności od ilości startujących drużyn (4, 8, 16, oraz 3, 5, 6, 7, itd.).Podobnie omówić system "pucharowy" (wyjaśnić tutaj system odpadania po dwóch porażkach). Wyjaśnić na czym polegają tabele "Bergera". Omówić sposób rozgrywania zawodów na czas.

W zajęciach praktycznych rozegrać mistrzostwa grupy w grach małych (single, dwójki, trójki) - kilkoma systemami.

3.16. Podnoszenie umiejętności sędziowania i protokółowania. 3 godz.prak.

Zajęcia te przeprowadzić podczas zawodów wewnętrznych grupy, zmieniając co partię komplet sędziowski, dokonując również zmian grających. Zwracać tu należy uwagę na odpowiednią

sygnalizację i terminologię sędziego prowadzącego i pozostałych, jak również na prawidłowe protokółowanie. Notować zauważone błędy, celem ich podkreślenia. Sprawdzać znajomość przepisów gry.

3.17. Pokazy metodyczne treningu. 3 godz. praktyki

Cel tych zajęć zawarty jest w tytule. Należy tu pokazać uczestnikom właściwy dobór ćwiczeń i ich wyegzekwowanie dostosowane do ściśle sprecyzowanego celu treningu, oraz warunków grupy. Zwrócić uwagę na prawidłowość budowy toku treningowego i wzorową postawę prowadzącego. Ma to być wzorzec, który będą naśladować kursanci. Przeprowadzić trzy takie treningi, o różnych założeniach (celach).

3.18. Seminarium pisemne. 2 godz.

W połowie kursu (mniej więcej po 10 dniach) przeprowadzić seminarium pisemne z przerobionego materiału, które winno stanowić jedną ze składowych ostatecznej oceny. Zmusi to uczestników do systematycznego przyswajania materiału. Przygotować po 2-3 pytania z każdego zagadnienia. Razem około 18 do 20 pytań. Omówić tę pracę podkreślając dobre i złe odpowiedzi. Wyjaśnić wątpliwości.

3.19. Instruowanie. 20 godz. praktyki

Duża wartość tych zajęć. Mają one stanowić jedną z najważniejszych części składowych egzaminu. Powierzyć samodzielne prowadzenie zajęć każdemu z uczestników, precyzując mu (odpowiednio wcześniej - najpóźniej 1 dzień przed zajęciami) cel treningu i środki. Cel treningu podawać zgodnie ze stopniowo przerabianym materiałem. Zwrócić uwagę na rozmaitość tematów. Obserwować postawę prowadzącego, panowanie nad grupą, nomenklaturę siatkarską, gestykulację, celowość ćwiczeń, budowę toku. Pierwszych instruujących oceniać łagodniej, omawiać przeprowadzone zajęcia. Rozpocząć po połowie drugiego tygodnia.

3.20. SZS organizacja sportowa młodzieży. 2 godz. teorii

Wyjaśnić cele i zadania tej organizacji w ruchu sportowym. Podkreślić znaczenie uprawiania sportu wśród młodzieży szkol-

nej. Zapoznać ze strukturą organizacyjną SZS. Opowiedzieć o Igrzyskach Sportowych letnich i zimowych.

3.21. Rola i znaczenie pomocnika instruktora. 1 godz. teorii

Podkreślić ważną i honorową funkcję młodzieżowego instr. Możliwość oddania dużej pomocy nauczycielowi, oddziaływania sportowego na kolegów. Przedstawić te wartości jakimi powinien legitymować się (dodatnie cechy charakteru, odpowiednia postawa, znajomość zagadnień. Uwypuklić przykład osobisty. Wskazać na ciekawe strony tej specyficznej pracy, podkreślić na możliwość stałego podnoszenia swych wiadomości.

3.22. Młodzieżowy sędzia siatkówki. 1 godz.teoria

Podkreślić duży wpływ sędziego na przebieg i wynik spotkania. Właściwa postawa - sylwetka. Szczególna trudność w ocenie "czystości" odbicia piłki. Wychowawcza rola sędziego. Podejmowanie decyzji w możliwie krótkim czasie. Bezstronność i obiektywizm. Znajomość techniki i taktyki, obok znajomości przepisów. Wyjaśnić trudną specyfikę sędziowania młodzieży.

3.23. Nauczanie taktyki zespołowej. 1 godz. teorii, 3 godz. prakt.

Pewna analogia do nauczania techniki. Nauczanie taktyki zespołowej wyłącznie poprzez fragmenty gry, grę szkolną i uproszczoną, oraz właściwą. Indywidualne wymagania w stosunku do zawodników, na poszczególnych pozycjach i poszczególnych momentach gry. Utrwalanie wybranej (wybranych) form w normalnym procesie treningowym.

W zajęciach praktycznych uwzględnić systematycznie ułożone ćwiczenia nauczające odpowiednie formy taktyki (np. system par prosty w ataku i asekurację środkiem w obronie.

3.24. Sędziowanie i protokółowanie. 4 godz. praktyki

Zajęcia te stanowią kolejną składową końcowej oceny. Powinny dać obiektywną informację, odnośnie znajomości praktycznej przepisów i umiejętności sędziowania i protokółowania. Przeprowadzić je na zasadzie zawodów, połączonych z sędziowaniem i protokółowaniem.

3.25. Egzamin końcowy. 6 godz.

Egzamin przeprowadzić na zasadzie "jeden odpowiada, drugi przygotowuje się. Wśród przygotowanych pytań może być znaczna część wykorzystanych do sprawdzianu - pracy seminaryjnej, wzbogacona o pytania z zagadnień zrealizowanych w drugiej części kursu.

PROGRAM KURSU

Dla młodzieżowych instruktorów i sędziów piłki ręcznej

Cel i zadania kursu

Celem kursu jest przekazanie uczestnikom takiego materiału teoretycznego i praktycznego z zakresu piłki ręcznej, który umożliwi kursantom uzyskanie stopnia młodzieżowego instruktora i młodzieżowego sędziego oraz przygotuje uczestników do roli pomocników nauczycieli wf w realizacji programu sportowego szkoły.

Cel ten będzie realizowany poprzez:

- zapoznanie młodzieży z ogólnymi wiadomościami z zakresu piłki ręcznej,
- zasadami organizacji zawodów,
- poszczególnymi elementami gry, poprzez wykłady teoretyczne i zajęcia praktyczne,
- zaznajomienie z regulaminem Wydziału Spraw Sędziowskich,
- zapoznanie z przepisami piłki ręcznej oraz ich odpowiednią intepretacją,
- nauczenie zasad praktycznego prowadzenia zawodów.

Metoda szkolenia

Kurs może być stały lub dochodzący. Szkolenie młodzieży obejmuje wykłady, zajęcia praktyczne i seminaria. Wykładowcami na kursie powinni być trenerzy, ew. instruktorzy z ukończonymi wyższymi studiami wf, oraz sędziowie posiadający duży staż sędziowski.

Nad kursem powinien sprawować opiekę Wydział Wyszkolenia Sportowego oraz Wydział Spraw Sędziowskich Okręgowego Związku Piłki Ręcznej. Przedstawiciele tych Wydziałów powinni wziąć udział w egzaminie.

Ilość godzin kursu

I.	Teoria ogólna	11 godz.
II.	Sprawność fizyczna (teoria i praktyka)	8 "
III.	Technika piłki ręcznej 7-osobowej (teoria i praktyka)	20 "
IV.	Taktyka piłki ręcznej 7-osobowej (teoria i praktyka	20 "
V.	Szkolenie bramkarza	4 "
VI.	Testy sprawności ogólnej i specjalnej i klasyfikacja sportowa	10 "
VII.	Trening (teoria i praktyka)	3 "
VIII.	Rola i zadania sędziego w piłce ręcznej	2 "
IX.	Przepisy gry w piłkę ręczną oraz ich interpr.	13 "
X.	Technika sędziowania zawodów	2 "
XI.	Praktyczne próby sędziowania	12 "
XII.	Egzamin końcowy	5 "
	R a z e m	110 godz.

Kalkulacja godzin

I. Teoria ogólna

A.	Historia piłki ręcznej	1 godz.
B.	Organizacja władz piłki ręcznej	1 "
C.	Dokumentacja i planowanie	1 "
D.	Regulaminy gry i organizacja rozgrywek	2 "
E.	Obserwacja zawodów i wyciąganie wniosków	1 "
F.	Nomenklatura piłki ręcznej	1 "
G.	Tok lekcyjny, metody, formy i zasady nauczania piłki ręcznej	2 "
H.	Rola i zadania SZS, jako organizacji sportowej młodzieży szkolnej	1 "
I.	Systemy rozgrywek w piłce ręcznej prowadzone w SZS	1 "

II. Sprawność fizyczna

A. Teoria
1) znaczenie sprawności fizycznej oraz jej cechy — 2 godz.
2) trening obwodowy, siłowy, interwał — 1 "

B. Praktyka - zasób ćwiczeń dla poszczególnych cech sprawnościowych oraz metodyka nauczania
1) wytrzymałość — 1 "
2) siła — 1 "
3) szybkość — 1 "
4) zwrotność — 1 "
5) gibkość, zwinność — 1 "

III. Technika piłki ręcznej 7-miosobowej

A. Podania i chwyty (teoria i praktyka) — 4 "
B. Rzuty na bramkę (teoria i praktyka) — 6 "
C. Kozłowanie (teoria i praktyka) — 2 "
D. Zwody (teoria i praktyka) — 2 "
E. Poruszanie się zawodnika w obronie i ataku — 2 "
F. Metodyka i systematyka nauczania techniki — 4 "

IV. Taktyka piłki ręcznej

A. Taktyka obrony
1) systemy obrony - teoria — 2 "
2) systemy obrony - praktyka — 4 "
3) obrona indywidualna — 3 "

B. Taktyka ataku
1) systemy atakowania - teoria — 2 "
2) systemy atakowania - praktyka — 6 "
3) fragmenty atakowania, przykładowe schematy zagrań (teoria i praktyka) — 3 "

V. Szkolenie bramkarza

A. Sprawność, technika, taktyka (teoria i praktyka) — 3 "
B. Trening bramkarza — 1 "

VI.	Testy sprawności ogólnej i specjalnej oraz klasyfikacja sportowa	
	A. Testy sprawności ogólnej INKF (teoria i praktyka)	4 godz.
	B. Testy sprawności specjalnej (teoria i praktyka)	4 "
	C. Normy klasyfikacji sportowej	1 "
	D. Kółka olimpijskie (zdobywanie)	1 "
VII.	Trening	
	A. Teoria treningu sportowego - cele i zadania, wytrenowanie, roczny plan pracy treningowej	2 "
	B. Praktyka	1 "
VIII.	Rola i zadania sędziego w piłce ręcznej	
	A. Obowiązki i prawa sędziego, autorytet sędziego i jego rola wychowawcza	1 "
	B. Stosowanie przepisów gry i ich interpretacja, obiektywność sędziego	1 "
IX.	Przepisy gry w piłkę ręczną oraz ich interpretacja	13 "
	A. Boisko, zawodnicy, czas gry	
	B. Gra piłką (co wolno, czego nie wolno)	
	C. Pole bramkowe, zdobycie bramki	
	D. Wykonywanie rzutów i ich rodzaje	
	E. Komisja sędziowska (skład)	
X.	Technika sędziowania	2 "
	A. Przygotowanie sędziego do prowadzenia spotkania	
	B. Technika prowadzenia spotkania	
	C. Obserwacja gry, ustawienie i poruszanie się sędziego	
	D. Zakończenie zawodów, ogłoszenie wyników	

XI. Praktyczne próby sędziowania 12 godz.

A. Wypełnianie protokółów

B. Sędziowanie, obserwacja i dyskusje

XII. Seminarium i egzamin końcowy 5 "

A. Sprawdzenie wiadomości teoretycznych i praktycznych w dyskusji (seminarium)

B. Egzamin końcowy (ilość godzin może być różna zależnie od ilości uczestników).

Treść programu

Zagadnienia podane w treści mają w pewnym sensie ułatwić prowadzącym kurs wykładowcom teorię i praktykę, jak również zorientować w temacie zajęć.
Oczywiście dopuszczalne są minimalne zmiany w poszczególnych tematach w zależności od poziomu uczestniczącej w kursie młodzieży. Wygospodarowane godziny można przewidzieć na seminaria i powtórzenie najważniejszych zagadnień.

I. Teoria ogólna

A. Historia piłki ręcznej

1) powstanie i rozwój piłki ręcznej w Danii i w Niemczech
2) Hazená - w Czechosłowacji i w Polsce
3) Piłka ręczna w Polsce do roku 1939
4) Piłka ręczna w Polsce po II Wojnie Światowej
5) Powstanie i struktura władz piłki ręcznej w Polsce
6) Mistrzostwa Świata mężczyzn i kobiet oraz Igrzyska Olimpijskie
7) Czołowe drużyny polskie - działacze, trenerzy i zawodnicy

B. Organizacja władz piłki ręcznej

1) Międzynarodowa federacja piłki ręcznej (IHF)
2) Organizacja ZPRP

a. walny zjazd
b. zarząd ZPRP - siedziba - biuro Związku
c. wydziały
d. statut
e. postanowienia
f. OZPR-y - organizacja, siedziby
g. kluby i sekcje piłki ręcznej
h. kompetencje WKKFiT oraz GKKFiT
i. zasady finansowania ZPRP i klubów

C. Dokumentacja i planowanie

1) Dokumentacja sekcji piłki ręcznej
   a. dziennik zajęć instruktora
   b. karty zgłoszeń i karty zdrowia
   c. regulaminy rozgrywek
   d. komunikaty ZPRP i OZPR
   e. odpisy protokółów
   f. statut i postanowienia ZPRP
2) Planowanie pracy
   a. plan gospodarczo-finansowy
   b. plan szkoleniowy oparty o plan perspektywiczny instruktora lub trenera, jak również o roczny kalendarz sportowy, zawierający daty i terminy zawodów oraz zebrań
   c. plan ogólny zawierający problematykę szkoleniową z zakresu techniki, taktyki, sprawności oraz sportów uzupełniających
   d. plan szczegółowy - zawierający rozbicia materiału na poszczególne miesiące, tygodnie i jednostki treningowe.

D. Regulaminy gry i organizacja rozgrywek

1) Znaczenie regulaminu rozgrywek
2) Systemy rozgrywek
   a. każdy z każdym (mecz i rewanż)
   b. pucharowy
   c. kombinowany
   d. tabela Bergera

3) Organizacja meczu i turnieju
   a. komisja sportowa
   b. propagandowa
   c. gospodarcza

E. Obserwacja zawodów i wyciąganie wniosków

1) Znaczenie obserwacji notowanej
2) Rodzaje i sposoby obserwacji
   a. notowanie ilości rzutów i trafień poszczególnych zawodników
   b. notowanie ilości i rodzajów strat piłki
   c. notowanie i skuteczność ataków pozycyjnych i szybkich
   b. notowanie trafień do bramki
   e. notowanie czasu gry piłką
3) Wyciąganie wniosków
   a. procent zdobytych bramek z ilości rzutów
   b. procent strat piłek z ilości przeprowadzonych akcji
   c. miejsce puszczonych bramek przez bramkarza itp.

F. Nomenklatura piłki ręcznej

1) Nazwy pozycji gry zawodników
2) Nazwy chwytów, podań, rzutów, kozłowania, zwodów, techniki bramkarza
3) Systemy gry
   a. systemy gry w obronie (każdy swego, strefa, obr. kombinowana)
   b. systemy gry w ataku (szybki, pozycyjny, fragmenty atakowania)

G. Tok lekcyjny, metody, formy i zasady nauczania piłki ręcznej

1) Schemat toku lekcyjnego (części, ćwiczenia)
2) Formy nauczania
   a. ścisła
   b. zabawowa
   c. fragmenty gry

3) Nauczanie przez grę
   a. gra uproszczona
   b. gra szkolna
   c. gra właściwa
4) Metody nauczania
   a. analityczna
   b. syntetyczna
   c. kompleksowa (kombinowana)
5) Zasady nauczania
   a. świadomość
   b. aktywność
   c. systematyczność
   d. poglądowość
   e. przystępność
   f. utrwalanie

H. Rola i zadania SZS, jako organizacji sportowej młodzieży szkolnej

1) Objęcie uprawianiem sportu całej młodzieży szkolnej
2) Współpraca z klubami sportowymi
3) Znaczenie elementów wychowawczych, dbałość o wszechstronny rozwój zawodników, troska o zdrowie, kontrola lekarska.
4) Systemy rozgrywek piłki ręcznej prowadzone przez SZS

II. Sprawność fizyczna

A. Teoria
1) Znaczenie sprawności fizycznej i jej cechy
   a. wytrzymałość (definicja), wytrzymałość ogólna i specjalna, sposoby wyrabiania wytrzymałości
   b. siła - znaczenie siły piłkarza ręcznego, sposoby wyrabiania siły, siła statyczna i dynamiczna, czynniki wpływające na siłę
   c. szybkość - podział na szybkość biegową i ruchową - czynniki wpływające na szybkość - sposoby wyrabiania szybkości
   d. zwrotność - znaczenie zwrotności u piłkarza ręcznego - sposoby wyrabiania zwrotności

e. gibkość - przydatność gibkości w czasie rzutów i zwodów - powiększenie amplitudy ruchów w czasie biegu i zwodzenia

2) Znaczenie treningu obwodowego, jego cele i zadania, ćwiczenia specjalistyczne

3) Trening siłowy

a. metoda ciężkoatletyczna

b. system "Body-building"

4) Trening interwałowy

a. wytrzymałościowy

b. szybkościowy

B. Praktyka

1) Zasoby ćwiczeń dla poszczególnych cech sprawności

2) Ćwiczenia sprawności, jako forma rozgrzewki przed zawodami

III. Technika piłki siedmioosobowej

A. Podania i chwyty

1) Podania - ich charakterystyczne cechy

a. podania jednorącz: górne, podgórne, z biodra, dolne

b. podania oburącz: górne, podgórne, dolne

c. podania sytuacyjne (specjalne)

d. analiza techniki wykonania i przydatności podań oraz ich stosowania w grze

2) Chwyty - podstawowe cechy chwytów, ustawienie zawodnika przy chwycie piłki

a. chwyty oburącz: górny - dosiężny i doskoczny, półgórny, półgórny boczny, dolny, dolny boczny, dolny z podłoża

b. chwyty z dochwytem

c. chwyty jednorącz

d. gaszenie piłki

Teoria - analiza, metodyka nauczania

Praktyka - nauczanie techniki podań i chwytów w ćwiczeniach w formie ścisłej, zabawowej i fragmentach gry

B. Rzuty na bramkę

Uwaga: o nazwie rzutów decyduje:
- ułożenie (prowadzenie) ręki z piłką w stosunku do tułowia np.górny, półgórny itp.
- praca nóg lub ułożenie tułowia w stosunku do podłoża

1) Rzut z miejsca - karny, wolny
2) Rzut z zatrzymaniem
3) Rzut z biegu
4) Rzut z wyskoku w górę i w dal
5) Rzut z padem w bok i w przód
6) Rzut z odchyleniem
7) Rzuty sytuacyjne

Teoria - analiza, metodyka nauczania

Praktyka - nauczanie techniki, zasób ćwiczeń, stosowanie techniki do odpowiedniej sytuacji w grze, ćwiczenia rzutów z przeciwnikiem. Ćwiczyć na wprost bramki i z pozycji zewnętrznych.

C. Kozłowanie

1) Kozłowanie ciągłe
   a. kozłowanie po linii prostej
   b. kozłowanie po linii łamanej (krzywej)
   c. kozłowanie z przyśpieszaniem tempa
   d. kozłowanie z pozycji niskiej i wysokiej

D. Zwody

1) Definicja zwodu. Zwody z piłką i bez piłki
   a. Zwód pojedynczy przodem
   b. zwód podwójny przodem
   c. zwód pojedynczy tyłem
   d. zwód podwójny tyłem
   e. zwód przez zmianę tempa
   f. zwód zamierzonym rzutem i podaniem

Teoria - analiza nauczania zwodów

Praktyka - nauczanie techniki, zasób ćwiczeń w formie zabawowej, ścisłej i fragmentów gry

E. Poruszanie się zawodnika w ataku i obronie

1) Postawa zawodnika w ataku i obronie
2) Bieg po prostej, po linii łamanej, tyłem, z obrotami, starty, zatrzymania. Bieg ze zmianą kierunku i tempa, poruszanie się krokiem dostawnym w lewo-prawo, w przód - w tył, skoki, odskoki, pady.

Teoria - analiza, metodyka nauczania

Praktyka - nauczanie - podanie zasobu ćwiczeń w znanych już formach

F. Metodyka i systematyka nauczania

Podać sposoby nauczania i systematykę (od najłatwiejszego do trudnego) wszystkich wymienionych wyżej elementów techniki oraz najbardziej podstawowe ćwiczenia

IV. Taktyka piłki ręcznej

Teoria - definicja i znaczenie taktyki w grze. Rozwijanie w treningu zasad taktycznych. Zadania taktyczne zespołu w ataku i obronie. Metodyka nauczania (charakterystyczne ćwiczenia)

Praktyka - nauczanie taktyki, zasób ćwiczeń w formie ścisłej i fragmentów gry. Doskonalenie: w grze szkolnej i właściwej.

A. Taktyka obrony - systemy

1) Obrona każdy swego
   a. krycie agresywne
   b. krycie luźne
   c. krycie z przekazywaniem
2) Obrona strefowa
   a. 6 : 0
   b. 5 : 1
   c. 4 : 2
   d. 3 : 3
3) Obrona kombinowana
   5 : 0 + 1

4) Ustawienie muru przy rzucie wolnym
5) Zasady postępowania przy przewadze liczebnej przeciwnika 2 : 1 i 3 : 2

B. Taktyka ataku

1) Atak szybki z obrony strefowej i "każdy swego"
   a. ze zmianami
   b. w pasach działania
2) Atak pozycyjny - ustawienie zawodników
   a. 0:0:6 - przeciwko obronie "każdy swego"
   b. 0:1:5 - " " " "
   c. 2:1:3
   d. 2:2:2
   e. 2:0:4
3) Fragmenty atakowania
   a. zmiana lotna
   b. zmiana prowadzona
   c. zmiany od piłki
   d. zasłony od piłki i za piłką (krycie "każdy swego")
   e. zasłony zewnętrzne i wewnętrzne (krycie strefowe)
   f) zmiany miejsc ósemkami
4) rozegranie rzutu wolnego, rzutu z rogu, rzutu sędziowskiego.

V. Szkolenie bramkarza

Wiadomości ogólne o bramkarzu, warunki fizyczne, cechy psychiczne, typy bramkarzy.

A. Technika gry bramkarza

1) Postawa w zależności od kąta rzutu
2) Poruszanie się w bramce
3) Obrona piłek górnych rękami
4) Obrona piłek dolnych nogami
5) Robinsonady górne i dolne
6) Chwyty, gaszenie piłki, odbicia piłki, podanie do ataku.

B. Taktyka gry bramkarza

1) Ustawienie w czasie gry (skracanie kąta)
2) Ustawienie przy rzucie wolnym i karnym
3) Współpraca z zawodnikami w polu

C. Ćwiczenia refleksu na podłożu miękkim

Teoria i praktyka - zasób ćwiczeń, analiza i metodyka nauczania.

VI. Testy sprawności ogólnej i specjalnej oraz klasyfikacja sportowa

A. Testy sprawności ogólnej INKF

1) Teoretyczna analiza testów
2) Praktyczne przeprowadzenie prób

B. Testy sprawności specjalnej

1) Teoretyczna analiza testów
2) Praktyczne przeprowadzenie prób

C. Normy klasyfikacji sportowej

1) Zasady zdobywania klas sportowych
2) Zasady wyliczania wyników na podstawie tabel zamieszczonych w "Klasyfikacji sportowej" wyd. GKKFiT - 1965 r.

D. Kółka Olimpijskie

1) Znaczenie akcji zdobywania kółek olimpijskich
2) Zasady i organizacja zdobywania kółek olimpijskich

VII. Trening

A. Cel i zadania treningu
B. Trening indywidualny i zespołowy
C. Podział treningu
D. Okresy treningowe (przygotowawczy, główny, czynnego wypoczynku)
E. Organizacja zajęć treningowych

VIII. Rola i zadania sędziego w piłce ręcznej

A. Autorytet sędziego i jego rola wychowawcza

B. Działalność sportowa (praca w wydziale spraw sędziowskich OZPR - obserwacja treningów dobrych zespołów)

C. Obowiązki i prawa sędziów

1) stosowanie przepisów gry i interpretacja ich zgodnie ze stanem faktycznym zaistniałych przewinień na boisku
2) Bezstronność sędziego
3) Bezwzględna obecność na wyznaczonych do prowadzenia spotkaniach lub zawiadomienie o niemożności sędziowania
4) Stosowanie przepisów gry, jako środka wychowawczego (rzuty karne, wolne, upomnienia, zwracanie uwagi zawodnikom, usunięcia z gry, zapobieganie błędom i przekroczeniom przepisów)
5) Współpraca sędziego z trenerami i zawodnikami oraz kierownictwem zespołu
6) Wychowanie publiczności (objaśnienie przepisów)
7) Wydawanie decyzji pewnych i zrozumiałych (sygnalizacja)
8) Znaczenie stałej opieki lekarskiej i kontrola kart zdrowia (udział lekarza lub opieki sanitarnej na zawodach)

D. Obowiązki sędziego przed spotkaniem, w trakcie spotkania i po jego zakończeniu

1) Sprawdzenie boiska, stanu bramek, kart zgłoszeń, kart zdrowia, protokółów spotkania, wyglądu estetycznego strojów zawodników itp.
2) Współpraca ze stolikiem sędziowskim

E. Stałe podnoszenie sprawności ogólnej

IX. Przepisy gry w piłkę ręczną oraz ich interpretacja

A. Boisko - urządzenia, podłoże, wymiary, bramki, piłka, sprzęt pomocniczy

B. Zawodnicy - zespoł, rezerwowi, obowiązki kapitana drużyny, zmiany zawodników, numeracja, kostiumy, obuwie itp.

C. Czas gry - zespoły męskie, kobiet, juniorów, młodzików, turnieje, dogrywki itp.

D. Gra piłką - co wolno, czego nie wolno

E. Zachowanie się wobec przeciwnika - co wolno, czego nie wolno

F. Pole bramkowe

1) Kto może poruszać się w polu bramkowym
2) Naruszanie pola bramkowego (kary)

G. Zdobycie bramki

H. Wykonywanie rzutów

1) spoza linii bocznej
2) rzut wolny
3) rzut karny
4) rzut sędziowski
5) rzut z rogu
6) rzut od bramki

I. Komisja sędziowska na zawodach: sędzia główny, sędziowie bramkowi, sekretarz, mierzący czas.

U w a g a :

Powyższa tematyka powinna być omówiona w formie podania dokładnej interpretacji poszczególnych przepisów, a nie suchego czytania paragrafów bez komentowania.
Większość paragrafów powinna być omówiona na boisku, gdzie nastąpi pokaz praktyczny np. kroki, nieprawidłowe kozłowanie, faule obrońców i atakujących itp.

X. Technika sędziowania

A. Przygotowanie sędziego do prowadzenia spotkania

1) Powtórzenie przepisów i dokładna ich znajomość w stosowaniu w czasie gry
2) Ubiór sędziowski
3) Sprawdzenie boiska i urządzeń do gry
4) Sprawdzenie kart zgłoszeń, badań lekarskich
5) Losowanie i wybór piłki

B. Technika prowadzenia spotkania

1) Uzgodnienie łączności i współpracy z sędziami przy stoliku i ew. sędziami bramkowymi
2) Obserwacja gry i stałe poruszanie się blisko piłki bez przeszkadzania grającym, obserwowanie nie tylko akcji przy piłce, ale i pozostałych. Reagowanie na zachowanie się zawodników, trenerów, kierownictwa zespołów oraz publiczności

C. Zakończenie zawodów

1) Ogłoszenie wyników
2) Sprawdzenie protokółu
3) Opisanie zawodów w protokóle i podpis

D. Dokładne praktyczne zapoznanie słuchaczy z systemami taktyki gry oraz ustawienia i poruszania się sędziego celem dokładnej obserwacji

XI. Praktyczne próby sędziowania

A. Wyznaczanie sędziów do prowadzenia spotkań (całego meczu lub części)
B. Obserwacja i notowanie błędów popełnionych przez prowadzących
C. Omówienie spostrzeżeń i dyskusja
D. Wypełnianie protokółów i ich opisywanie

U w a g a :

Praktyczne próby sędziowania należy przeprowadzać na treningach zespołów wyczynowych, lub w czasie kursu na spotkaniach pomiędzy słuchaczami.

XII. Seminarium - Egzamin

A. Seminarium

1) Kontrola pytania ze znajomości materiału
2) Dyskusja i wyjaśnianie oraz komentowanie trudniejszych zagadnień

B. Egzamin

1) Sprawdzenie wiadomości w sprawdzianie praktycznym (technika)
2) Sprawdzenie wiadomości z teorii ogólnej i taktyki
3) Sprawdzenie wiadomości z zakresu przepisów gry (teoria)
4) Sprawdzenie umiejętności sędziowania (praktyka)

P R O G R A M

kursu dla młodzieżowych instruktorów i sędziów
lekkiej atletyki

I. Cele kursu

Celem kursu jest przeszkolenie uczestników na organizatorów lekkiej atletyki w szkole, a w szczególności przygotowanie uczniów do pracy w SKS w zakresie:

a) pomocnika nauczyciela, w sprawach wyszkoleniowych,
b) organizatora ruchu lekkoatletycznego i kandydata sędziowskiego do pracy w szkole i poza szkołą.

II. Uczestnicy kursu

Nabór na kursy według zasad stosowanych w Szkolnym Związku Sportowym dla tego rodzajów kursów. Niezbędnym warunkiem uczestnistwa w kursie jest dobry stan zdrowia, stwierdzony przez lekarza.

III. Ogólne zasady organizacji kursu

Kurs może być zorganizowany w formie stacjonarnej, lub w formie dochodzącej, względnie jako uzupełnienie obozów sportowych sekcji lekkoatletycznych MKS. W tym przypadku program kursu może być skrócony ze względu na duże zaawansowanie uczestników.

Organizacja kursu wg zasad obowiązujących w Szkolnym Związku Sportowym. (podział na grupy ćwiczebne, sprawy porządkowe itp.).

IV. Realizacja programu

Program kursu obejmuje:

a) dział instruktorski - głównie zajęcia praktyczne w terenie, na boisku i sali gimnastycznej,

b) dział organizatorski - zajęcia teoretyczne - wykłady, i zajęcia praktyczne - na boisku.

Dział pierwszy przygotowuje pomocnika nauczyciela w sprawach wyszkoleniowych, dział drugi - organizatora lekkiej atletyki i pomocnika sędziego dla potrzeb szkoły.

Rozdział materiału na poszczególne grupy ćwiczebne w ciągu jednego dnia kursu powinien uwzględniać zastosowanie godzin praktycznych na przemian z lekcjami teoretycznymi.

Kolejność tematów do realizacji przez grupę w ciągu trwania całego kursu ustala kierownik wyszkolenia kursu.

Przy planowaniu tematów praktycznych i teoretycznych w ciągu jednego dnia należy stosować tematy zbliżone dla wyczerpywania w miarę możliwości całego zagadnienia.

V. Wykaz tematów:

Dział Instruktorski:

1.	Rozgrzewka - zajęcia praktyczne	2 godz.
	zajęcia teoretyczne	1 "
2.	Sprint - zajęcia praktyczne	7 "
3.	Biegi średnie i długie - zajęcia praktyczne	7 "
4.	Skok w dal - zajęcia praktyczne	5 "
5.	Skok wzwyż - zajęcia praktyczne	5 "
6.	Pchnięcie kulą - zajęcia praktyczne	3 "
7.	Pokaz toru przeszkód - zajęcia praktyczne	1 "
8.	Pokaz ćwiczeń siłowych - zajęcia praktyczne	2 "
9.	Roczny plan treningu - zajęcia teoretyczne	3 "
10.	Omówienie zajęć praktycznych, zajęcia teoretyczne	6 "
11.	Sporty uzupełniające - zaj.praktyczne	8 "
	R a z e m	50 "

(w tym 10 teoretycznych)

Dział Organizatorski

1.	Ogólne wiadomości o lekkiej atletyce - teoria	2 godz.
2.	Szkolny Związek Sportowy - teoria	3 "
3.	Praca sekcji LA w SKS - teoria	1 "

4.	Ogólne zasady organizacji zawodów LA - teoria	1 godz.
5.	Regulamin zawodów LA - teoria	2 "
6.	Program minutowy zawodów - teoria	2 "
7.	Organizacja komisji sędziowskiej - teoria	1 "
8.	Pomiary w la - praktyka	3 "
9.	Posługiwanie się tabelami - wykład	1 "
10.	Obieg dokumentów na zawodach la - teoria	2 "
11.	Wypełnianie protokółów - ćwiczenie	2 "
12.	Urządzenia i sprzęt	
	wykład	2 "
	praktyka	4 "
13.	Organizacja biegów przełajowych - teoria	1 "
14.	Organizacja zawodów na zakończenie kursu - praktyka	12 "
15.	Utrwalenie przepisów sędziowskich - teoria	10 "
16.	Egzamin końcowy	5 "
	Razem	54 godz.

Ogółem 104 godziny

VI. Treść poszczególnych tematów

Dział instruktorski

1. Rozgrzewka

a) wykład 1 godz.

- cel rozgrzewki: ogólne pobudzenie układu krążeniowego, oddechowego i ruchowego przed treningiem lub zawodami
- elementy rozgrzewki:
  - I cz. trucht i lekki bieg, a w ruchu lekkie ćwiczenia ramion i głowy
  - II cz. ćwiczenia gibkościowe, rozciągające i rozluźniające na rozluźnienie stawów i zwiększenie obszerności ruchu
  - III cz. elementarne ćwiczenia koordynacyjne do konkurencji będącej tematem treningów lub zawodów,

IV cz. ćwiczenia ożywiające w formie lekkich przebieżek i małych zabaw szybkościowych.

W rozgrywce przygotowującej do zawodów nie stosujemy ćwiczeń rozciągających, a jedynie gibkościowe i rozluźniające. W rozgrzewce przed zawodami w jej części czwartej stosujemy ścisłe formy szybkościowe oraz podstawowe ćwiczenia techniczne z ograniczonego rozbiegu lub na skróconym dystansie. Dla miotaczy czas trwania części pierwszej jest nieco krótszy na korzyść ćwiczeń rozgrzewających ramion i tułów z pomocą różnych form rzutów w różnych płaszczyznach i kierunkach. Dla biegaczy część pierwsza trwa dłużej, a przebieżki na zakończenie rozgrzewki są dłuższe.

b) zajęcia praktyczne 2 godz.

Pokaz różnych rozgrzewek, prowadzonych przez instruktora i uczestników

2. Sprint, zajęcia praktyczne 7 godz.

a) nauka biegu i biegu szybkiego
b) nauka niskiego startu (z bloków i dołków)
c) nauka biegu po wirażu
d) nauka zmian w sztafetach - zmiany zwykłe i wahadłowe
e) nauka atakowania taśmy
f) w miarę możliwości elementy techniki płotkowej

3. Biegi średnie i długie, zajęcia praktyczne 7 godz.

a) marszobieg (pokaz - 2 godz.), dystans marszobiegu 3-4 razy dłuższy od bieganego dystansu na zawodach. Doskonalenie techniki biegu.
b) mała zabawa biegowa (pokaz 2 godz.), bieganie w terenie na dystansie 2-3 razy dłuższym od bieganego dystansu na zawodach, w czasie biegu przeprowadzanie terenowych ćwiczeń sprawnościowych, cały czas w truchcie lub biegu, oraz stosowanie szybciej bieganych odcinków 60-80 m. w formie przebieżek,

c) biegipowtarzane (pokaz zajęć 1 godz.), bieganie odcinków mniejszych o połowę od dystansu bieganego na zawodach z szybkością nieco większą niż na zawodach. Ilość powtórzeń 3-6 razy, z pełnym odpoczynkiem po przebiegnięciu każdego odcinka.

d) nauka biegu po wirażu, wysoki start, zasady wyprzedzania, praca finiszowa, elementy taktyki (zajęcia na bieżni 2 godz.)

4. Skok w dal, zajęcia praktyczne 5 godz.

(przygotowanie do stylu bieżnego)

a) praca biegowa skoczka w dal w oparciu o program sprintera

b) nauczanie rytmu odbicia z rozbiegu 2 kroków

c) rytm odbicia z 2 kroków z pracą ramion.

d) nauczanie rytmu odbicia z rozbiegu 4,6,8 i 10 kroków biegowych

e) skoki z rozbiegu 4,6,8 kroków z lądowaniem na nogę wymachową (ćwiczenie dla wypracowania prawidłowego wymachu nogi wymachowej przy odbiciu).

f) skoki z rozbiegu 4,6,8 m z lądowaniem na nogę odbijającą (ćwiczenie usprawniające ruch bieżny nóg w locie).

g) z rozbiegu 4,6,8 kroków biegowych lądowanie na obie nogi

h) nauka rozmierzania rozbiegu (20-25 m)

i) doskonalenie skoków i nauka lądowania

Uwaga: przy nauczaniu rytmu odbicia (b-g) należy wyegzekwować taki rytm, przy którym przedostatni krok jest najdłuższy, a ostatni krok rozbiegu najkrótszy.

j) ćwiczenie podstawowe dla skoczków w dal do zastosowania na sali niezależnie od ćwiczeń poprzednich: z krótkiego rozbiegu odbicie w dal z odległości 1,5 m - 2,5 m od skrzyni, ustawionej w poprzek (2-3 części skrzyni) i naskok na skrzynię, z góry, nogą wymachową.

Każdą lekcję skoku w dal kończymy uproszczonym konkursem ze skróconego rozbiegu z sędziowaniem i mierzeniem przez współćwiczących.

5. Skok wzwyż, zajęcia praktyczne 5 godz.
(przygotowanie do stylu przerzutowego)

a) z postawy stojącej, bokiem do drabinek (lub innych terenowych przyrządów), przytrzymaniem się drabinki - luźny wymach nogi zewnętrznej. Noga wyprostowana, tułów pionowo. Wymach unosi ciało.
b) tak samo jak w a), tylko z lekkim podskokiem i podciągnięciem pod siebie nogi odbijającej

Oba ćwiczenia wykonujemy na zmianę lewą i prawą nogą, z przytrzymaniem się drabinki prawą i lewą ręką.

c) Z miejsca (bez przytrzymania) wymach nogi z równoczesnym oburęcznym wymachem ramion w przód ku górze, do podskoku,
d) z dobiegu na wprost - dwa kroki, odbicie i wymach jak w pkt c), połączone z szybkim podciągnięciem nogi odbijającej pod siebie (kolano na zewnątrz) i przejście ponad poprzeczkę, wysokość 70-100 cm, z lądowaniem w piaskownicy na nogę odbijającą.
Uwaga: przy ćwiczeniu tym tułów cały czas w pozycji pionowej.
e) jak w pkt d), tylko z rozbiegu 4-6 kroków, przy większej nieco wysokości poprzeczki,
f) rozbieg skośny 25-30 stopni, noga odbijająca bliższa poprzeczki, pozostałe elementy ćwiczenia jak wyżej.
g) ćwiczenia piruetu (obrót ciała o około 360°) w miejscu, wymach nogi i ramion z podskokiem, który ma spowodować obrót ciała wokół pionowej osi, przy tułowiu ułożonym pionowo. Ramiona po wymachu jak w pkt c), należy ściągnąć do tułowia, noga odbijająca po odbiciu jest podciągnięta z równoczesnym skierowaniem kolana na zewnątrz.
h) tak samo, jak w pkt g), tylko z rozbiegu 2-4 kroków biegowych,

i) tak samo, jak w pkt h), tylko z dobiegu na wprost, przez poprzeczkę, wysokość 50-100 cm.
j) jak wyżej, tylko ze skośnego rozbiegu
k) doskonalenie skoków na coraz większe wysokości.

Uwaga: W czasie nauczania skoku wzwyż należy wprowadzać elementy doskonalenia stylu naturalnego.

Na zakończenie każdej jednostki lekcyjnej należy urządzać uproszczony kunkurs skoków wzwyż, przy organizacji tego konkursu i sędziowaniu przez współćwiczących.

6. Pchnięcie kulą - zajęcia praktyczne 3 godz.

a) trzymanie kuli
b) przyjęcie pozycji wyrzutnej i pchnięcie z miejsca
c) nauka doskoku bez kuli
d) nauka doskoku z kulą
e) nauka doskoku z kulą z przyjęciem pozycji wyrzutnej
f) całość pchnięcia i doskonalenie

Jednostkę lekcyjną należy kończyć, jak przy skokach - konkursem rzutów, przy organizacji i sędziowaniu przez współćwiczących. Wpajanie zasad bezpieczeństwa na rzutni.

7. Pokaz sprawnościowego toru przeszkód 1 godz.

(na sali lub w terenie)
Ćwiczenia sprawności ogólnej w okresie przygotowawczym. Zajęcia wiążą się z teoretycznym omówieniem w temacie nr 9.

8. Pokaz ćwiczeń siłowych dla młodzieży 2 godz.

Ćwiczenia siłowe dla młodzieży w okresie przygotowawczym. Zajęcia wiążą się z tematem nr 9.

9. Roczny plan treningu lekkoatlety - wykład 3 godz.

I. okres przygotowawczy 15.XI. - 15.IV.

II. okres startowy 15.IV. - 15.X.
III. okres przejściowy 15.X. - 15.XI.

I. okres przygotowawczy

c e l e : przygotowanie do przyszłych startów przez rozwinięcie ogólnych dyspozycji w zakresie: a) sprawności, b) wytrzymałości, c) szybkości, d) siły, oraz dyspozycji specjalnych-technicznych, związanych z wybraną konkurencją.

Praca nad poszczególnymi cechami w poszczególnych fazach okresu przygotowawczego.

Wyszczególnienie	15.XI. 15.XII.	15.XII. 15.I.	15.I. 15.II.	15.II. 15.III.	15.III. 15.IV.
sprawność ogólna	x	x			
wytrzymałość	x	x	x	x	
siła	x	x	x	x	x
szybkość		x	x	x	x
umiejętność techniki			x	x	x

W jednym treningu nie należy łączyć pracy nad siłą i wytrzymałością. Praca nad szybkością i techniką może być realizowana po rozgrzewce. Sprawność ogólna jest realizowana na każdym treningu w dwu pierwszych miesiącach okresu przygotowawczego.

A oto podstawowe środki treningowe nad rozwijaniem poszczególnych cech:

a) sprawność ogólna

- cecha ta pozwala na swobodne wykonywanie ruchów ciała w różnych sytuacjach. Opanowywanie ćwiczeń zaczynać od prostych do skomplikowanych (skłony, przewroty, podskoki, przerzuty bokiem i przodem, pompki, stanie i chody na rękach, podciąganie w zwisie, wieloskoki). Ćwiczenia te przerabiamy oddzielnie, aby po opanowaniu ich przejść do łączenia w tzw. tor przeszkód - bieg z pokonywaniem przeszkód (ćwiczeń). Praktyczny tor przeszkód przewidują zajęcia w pkt 7, niniejszego programu

b) wytrzymałość

- realizujemy poprzez marszobiegi, zabawy biegowe i biegi powtarzane, oraz z pomocą gier na świeżym powietrzu, jak piłka ręczna, hokej, oraz na sali - koszykówka.

  Pokaz marszobiegu, zabawy biegowej i biegów powtarzanych przewiduje program przy treningu biegaczy średnich, temat 3.

c) szybkość

- realizujemy przez: przebieżki, biegi lotne, niskie starty, biegi sztafetowe na krótkich odcinkach, biegi na czas, gry szybkościowe - długość odcinków 20-60 m. Pokaz praktyczny w temacie sprintu.

d) siła

Realizujemy przez

- ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała jak: pompki, przysiady obunóż i jednonóż, w zwisie nogi do poziomu, podciąganie na drążku lub drabinkach,
- ćwiczenia ze współćwiczącym -
- ćwiczenia z przyborami

Dla młodzieży nie należy stosować dużych ciężarów, ruch z obciążeniem należy wykonywać szybko. Praktyczny pokaz ćwiczeń siłowych dla młodzieży w temacie 8.

II. Okres startowy

Praca nad podtrzymaniem umiejętności wypracowanych w okresie przygotowawczym, powiększenie szybkości.

Układ treningu w tygodniu

1) trening szybkościowy
2) trening techniczny, u biegaczy trening wytrzymałościowy,
3) zawody.

Zawodnicy początkujący startują w zawodach w konkurencjach właściwych (wybranych) oraz w konkurencjach uzupełniających.

III. okres przejściowy

Przeznaczony jest na gry zespołowe, a w zespole na uporządkowanie spraw organizacyjnych i rekrutację nowych członków.

10. Omówienie zajęć praktycznych 6 godz.

Czas ten poświęcamy na uzupełnienie teoretyczne przerabianego w czasie zajęć praktycznych materiału. Pożądane są pomoce naukowe jak: kinogramy i filmy. Należy podać uczniom literaturę fachową dot. poszczególnych zagadnień. Uczniowie uzupełniają i porządkują notatki (zasób ćwiczeń).
Omówienie zasad higieny sportowca (ubiór, odżywianie, przeciwwskazania, pierwsza pomoc).

Dział Organizatorski

1. Ogólne wiadomości o lekkiej atletyce 2 godz.

a) działy la
   - biegi (krótkie, średnie, długie, przez płotki, z przeszkodami, sztafety)
   - skoki w dal, wzwyż, trójskok, o tyczce)
   - rzuty (kula, dysk, oszczep, młot)
   - wieloboje
   - chody

b) konkurencje męskie i kobiece
c) kategorie wieku obowiązujące w polskiej lekkiej atletyce, konkurencje i sprzęt dla kategorii dzieci młodzików i juniorów,
d) dystanse klasyczne i inne
e) podstawowe imprezy światowej i polskiej lekkiej atletyki
f) miejsce polskiej lekkiej atletyki w świecie
g) podstawowe imprezy centralne lekkiej atletyki młodzieżowej.

2. Szkolny Związek Sportowy, organizacja sportowa młodzieży szkolnej 3 godz.

- struktura organizacyjna SZS
- władze SZS
- osiągnięcia sportu szkolnego
- SKS i MKS podstawowe komórki sportu szkolnego
- regulamin pracy SKS
- kalendarz imprez sportowych w SZS i w szkole
- podstawowe imprezy SZS dla szkół podstawowych i średnich, jak czwórbój, sztafety Kusocińskiego dla szkół podstawowych i pięciobój, terenowe ligi szkolne i mistrzostwa indywidualne dla szkół średnich
- szkolne igrzyska sportowe
- ogólnopolskie igrzyska sportowe

3. Praca sekcji lekkoatletycznych SKS - wykład 1 godz.

Organizacja sekcji, grup ćwiczebnych, rola młodz.organizatorów, propaganda lekkiej atletyki przez kronikę, rekordy szkoły, listy najlepszych.
Dyskusja uczestników na temat pracy SKS-ów, z których się rekrutują.

Organizujemy szkolne zawody lekkoatletyczne

Temat ten składa się z szeregu podtematów:

4. Ogólne zasady organizacji zawodów la - wykład 1 godz.

- rodzaje zawodów, indywidualne, drużynowe, przykłady
- regulamin zawodów
- powołanie komórki organizującej z podziałem funkcji (organizacyjno-propagandowej, urządzeń, sędziowskiej i innych w zależności od "szczebla" zawodów).
- program minutowy,
- otwarcie i zakończenie, i ogłoszenie wyników.

5. Regulamin zawodów LA - wykład 2 godz.

Budowa regulaminu z uwzględnieniem elementów (omówić regulamin na podstawie konkretnego przykładu regulaminu SZS).
- cel imprezy

- miejsce i termin
- uczestnicy i prawo startu
- program zawodów
- sposób przeprowadzenia i ocena wyników
- nagrody

Omówić szczegółowo sposoby eliminacji w lekkiej atletyce.
- w sprintach: przedbiegi itd.
- biegi średnie: seria na czas, względnie bezpośredni finał
- skoki i rzuty: eliminacje do konkurencji, szeroki finał, wąski finał, ilość prób

Praca domowa:
Wykładowca ustala ogólne założenia imprezy szkolnej, lub powiatowej, uczestnicy kursu opracowują w czasie wolnym regulamin tej imprezy.

6. Program minutowy zawodów - wykład 2 godz.

Przy sporządzaniu minutowego programu konkretnych zawodów należy uwzględniać następujące elementy:
A. liczbę zawodników w konkurencji
B. urządzenia i ich usytuowanie
C. możliwości zabezpieczenia konkurencji przez komisję sędziowską.

A. - liczba uczestników decyduje o czasie trwania konkurencji, normy czasowe trwania konkurencji są ruchome, w zależności od szczebla zawodów. Im wyższy szczebel, tym dłużej trwa konkurencja przy tej samej liczbie uczestników.
Dla szkolnych i powiatowych zawodów normy te w przybliżeniu wynoszą:
- sprint, 1 przedbieg około 5 m.
- skok w dal, około 40 sek. na 1 skok
- skok wzwyż, około 4 min na 1 zawodnika w całym konkursie
- kula, jak w skoku w dal
- rzuty długie, około 1 min. na 1 rzut
- biegi średnie i sztafety około 10 minut na 1 bieg

W normie tej mieści się czas potrzebny komisji sędziowskiej do zmierzenia i zapasu oraz czas na przygotowanie obiektu do następnej próby.

B. - Przy opracowaniu programu musimy uwzględnić usytuowanie urządzeń, aby jedna konkurencja nie przeszkadzała drugiej

B. - przy ustalaniu programu uwzględniamy liczebność komisji sędziowskiej, przy większej liczbie sędziów możemy planować przeprowadzanie kilku konkurencji równocześnie.

Uwaga: przy opracowywaniu programu nie należy planować konkurencji pokrewnych w tym samym czasie (np. sprint. - skok w dal; kula - dysk).

Praca domowa

Wykładowca ustala założenia konkretnych zawodów szkolnych lub powiatowych, uczestnicy opracowują w czasie własnym konkretny program minutowy.

7. Organizacja komisji sędziowskiej - wykład 1 godz.

Podział funkcji sędziowskich wg przepisów sędziowskich PZLA, minimalna liczba sędziów do przeprowadzenia poszczególnych konkurencji.

8. Pomiary w lekkiej atletyce - ćwiczenia praktyczne 3 godz.

- posługiwanie się stoperem
- posługiwanie się taśmą przy skoku w dal
- posługiwanie się taśmą przy rzutach
- mierzenie skoku wzwyż
- ważenie sprzętu rzutowego
- ćwiczenie pracy startera

9. Posługiwanie się tabelami - wykład 1 godz.

- tabele dziecięce - czwórbój
- tabele PZLA - młodzieżowe
- tabele PZLA, Rynkowskiego - wielobojowe
- tabele IAAF do wielobojów

10. Obieg dokumentów na zawodach la - wykład 2 godz.

- zgłoszenie
- lista startowa
- przygotowanie protokółów
- rozdział protokółów na odpowiednie komisje sędziowskie
- zbieranie protokółów i ogłoszenie wyników
- komunikat zawodów - omówienie pracy sekretariatu zawodów, losowanie, przydzielanie numerów startowych itp.

11. Wypełnianie protokółów - ćwiczenie 2 godz.

Ćwiczenia w wypełnianiu protokółów biegowych i technicznych. Wykładowca prowadzi fikcyjny skok wzwyż, uczestnicy wypełniają, ustawianie kolejności.

12. Urządzenia i sprzęt (wykład i praktyka) 6 godz.

Wykład (2 godz.) - podanie wymiaru i wagi sprzętu oraz wymiarów wszystkich urządzeń lekkoatletycznych.
Zajęcia praktyczne (4 godz.) - praktyczne przygotowanie urządzeń do zawodów, pomiar bieżni, wyprzedzenia, strefy zmian, promienie i łuki do rzutów, przygotowanie skoczni.

13. Organizacja biegów przełajowych - wykład 1 godz.

Omówić specyfikę organizacji tej konkurencji ze szczególnym uwzględnieniem doboru trasy i organizacji komisji sędziowskiej na mecie.

14. Organizacja zawodów na zakończenie kursu zajęcia praktyczne 12 godz.

Praktyczne zastosowanie i koordynacja wszystkich elementów organizacji zawodów. Poszczególne grupy otrzymują odpowiednie zadania do wykonania w procesie przygotowania zawodów. Na zawodach, najlepiej wielobojowych ze współzawodnictwem między grupami, następuje zmiana grup. Program całości i założenia ustala kierownictwo kursu.

15. Utrwalenie przepisów sędziowania - wykład 10 godz.

Uzupełnienie materiału na podstawie przepisów sędziowskich PZLA.

Uwaga: Program niniejszy przewiduje konkurencje, w których możliwa jest rola ucznia jako pomocnika instruktora, z pominięciem konkurencji takich jak: dysk, oszczep, młot ze względu na bezpieczeństwo, oraz takich jak: trójskok, skok o tyczce, biegi przez płotki ze względu na duży stopień trudności.

Te konkurencje należy uwzględnić w programie w formie wykładu teoretycznego, ew. pokazu.

RAMOWY PROGRAM KURSU

dla Młodzieżowych "Organizatorów Sportu"

I. Cel i zadania kursu

Kurs ma za zadanie nauczenie młodzieży organizacji imprez sportowych przewidzianych JKS - Szkolnego Związku Sportowego, zapoznania z podstawowymi zasadami sędziowania w poszczególnych dyscyplinach sportu, a przez to przygotowanie pomocników nauczycieli wychowania fizycznego do realizacji sportu w szkole (SKS) ze szczególnym uwzględnieniem Szkolnych Igrzysk Sportowych.

II. Uczestnicy Kursu

Młodzież szkół średnich, oraz 7 i 8 klas szkół podstawowych (dziewczęta i chłopcy). Uczestnikami kursu winni być przede wszystkim aktywiści SKS, MKS i ZMS oraz ZHP.

Uczestnik kursu winien gwarantować minimum 1 rok pracy jako organizator sportu w szkole.

III. Termin i miejsce

Najlepszym terminem na organizację tego typu kursów są letnie miesiące wakacyjne. Można także organizować kursy w okresie ferii zimowych i wiosennych, których program musi być odpowiednio dostosowany do czasu trwania kursu. Czas trwania typowego kursu wynosi 21 dni. W tym okresie czasu można przekazać młodzieży dostateczny zasób wiadomości w poszczególnych dyscyplinach sportowych, przewidzianych programem.

Przy planowaniu miejsca na kurs - należy przewidzieć odpowiednią ilość urządzeń i obiektów sportowych oraz podstawowego sprzętu sportowego, gwarantującego sprawną rea-

lizację zaplanowanego programu. Należy uwzględnić także odpowiednią ilość obiektów i sal krytych zabezpieczających realizację programu przy złych warunkach atmosferycznych.

Wskazanym jest organizowanie kursów nad akwenami wodnymi, stwarzającymi możliwość nauki pływania i uprawiania sportów wodnych w formie sportowo - turystycznej.

Bardzo ważnym momentem wychowawczym jest odpowiednie przygotowanie kulturalnych kwater i wyżywienia.

IV. Kadra szkoleniowa

Kadrę kierowniczą i fachową winni stanowić doświadczeni pedagodzy, absolwenci wyższych uczelni wychowania fizycznego - w miarę możliwości po specjalizacji w poszczególnych dyscyplinach sportu. Nauczyciele angażowani do kadry winni mieć odpowiedni staż pracy w zakresie organizacji imprez sportowych oraz dużą znajomość psychiki i nawyków młodzieży szkolnej.

Kadra kursu winna się składać z następujących stanowisk:

1. Ogólny Kierownik Kursu
2. Z-ca Kierownika d/s wychowawczych (do dziewcząt kobieta)
3. Z-ca Kierownika d/s wyszkoleniowych (programowych)
4. Wychowawcy grup szkoleniowych (1 osoba na 20 młodzieży)
5. Instruktorzy do poszczególnych dyscyplin (1 osoba na 20 młodzieży)
6. Kadra administracyjna (w zależności od potrzeb)

Jedna grupa szkoleniowa kursu winna liczyć od 15 do 20 uczestników.

Sposób realizacji programu winien wyglądać w ten sposób, że wychowawca przebywa stale z przydzieloną grupą, prowadzi wspólnie z gospodarzem grupy dziennik, prowadzi grupę zgodnie z rozkładem zajęć w danym dniu na poszczególne zajęcia - pomaga instruktorowi w zajęciach programowych. Instruktor po zakończeniu zajęć z grupą wpisuje treść zajęć do dziennika, wychowawca sprawdza obecność.

Grupy ćwiczebne należy oznakować (najlepiej numerować) każda grupa winna wytypować spośród uczestników gospodarza, który spełnia funkcję pomocnika wychowawcy.

Przy zajęciach nauki pływania - na pływalni lub wyznaczonym terenie otwartym (na stawie lub rzece) - obowiązkowo musi być zatrudniony stały ratownik dysponujący odpowiednimi urządzeniami ratowniczymi.

Przy kursach organizowanych dla więcej jak 50 uczestników należy przewidzieć przez cały czas kursu opiekę lekarza dysponującego zapleczem urządzeń lekarskich i medykamentów oraz izolatkę dla chorych uczestników.

V. Ilość godzin szkolenia na kursie 21-dniowym

1 dzień 4 godziny	- apel, uroczyste otwarcie kursu, przedstawienie kierownictwa i kadry, podział na grupy szkoleniowe (przy pomocy testów lub łatwych prób sprawności) - Omówienie zadań i celów kursu, zapoznanie z programem i regulaminem kursu, powołanie Rady Młodzieżowej kursu, omówienie jej zadań. Sprawy organizacyjne - zakwaterowanie i wyżywienie. - Zapoznanie z obiektami i urządzeniami sportowymi będącymi w dyspozycji kursu.
2-10 dzień po 6 godzin	- Realizacja programu wg rozkładu zajęć (rozkład zajęć, regulamin obozu, rozkład dnia - obowiązkowe wywieszenie na tablicy informacyjnej kursu),
11 dzień	- całodzienna wycieczka połączona ze zwiedzaniem regionu. Wycieczka może być połączona z ustaloną grą terenową prowadzoną w formie współzawodnictwa między grupami,
12-19 dzień	- dalszy ciąg realizacji programu wg rozkładu zajęć w podziale na grupy ćwiczebne.
20 dzień	- egzamin teoretyczny z realizacji programu - finał rozgrywek w grach o mistrzostwo kursu (można także przeprowadzić zawody w w l.a., np.pięciobój drużynowy,lub w kon-

kurencjach indywidualnych), zawody pływackie, pokazy wzorowego ratownictwa itp.).

21 dzień 4 godziny - uroczyste zakończenie kursu, wręczenie zaświadczeń o zdobyciu tytułu "Organizatora sportu", ogłoszenie współzawodnictwa itp. Dokonanie przez Kierownika Kursu ogólnej oceny z realizacji programu - sprawozdanie Rady Młodzieżowej Kursu, wręczenie upominków wybijającym się uczestnikom.
Ewentualnie dalsze zawody.
Sprawy organizacyjne, rozliczeniowo-finansowe.
Zebranie z kadrą kursu podsumowujące całość zagadnień zrealizowanych na kursie.

Razem 21 dni - 100 godzin programowych

Ponadto należy planować zajęcia w zespołach zainteresowań prowadzone przez Radę Młodzieżową Kursu. W skład tych zajęć wchodzą:

1. Rozgrywki sportowe w ustalonych dyscyplinach w konk. indywidualnych i drużynowych o tytuł mistrza kursu (powiatu, dzielnicy, miasta lub województwa)
2. Prace społeczne ze szczególnym uwzględnieniem budowy obiektów sportowych jak boiska do gier małych, skocznie, pomosty wodne itp. W pracach tych należy nawiązać kontakt z miejscowymi organizacjami młodzieżowymi, w wypadku braku takich z całą młodzieżą, zachęcając ją do uprawiania sportu i organizacji imprez - w tym celu można włączyć tę młodzież do organizowanych imprez sportowych i kulturalnych.
3. Organizacja nauki własnej (zarówno programu kursu, jak i pomoc słabszym uczestnikom w poszczególnych przedmiotach nauczania w szkole).
4. Zdobywanie masowych odznak sportowych (MOSFiz., karty pływackiej itp.)
5. Organizacja zajęć kulturalno-oświatowych w skład których winny wchodzić:
   a. wieczorki dyskusyjne o tematyce współczesnej,

b. zajęcia świetlicowe - szachy, warcaby, tenis stołowy, czytanie prasy,
c. "Zgaduj-Zgadula" o tematyce sportowej, gospod.-geograficznej itp.
d. wieczorki taneczne, połączone z konkursami itp.

Uwaga:
w 3 i 4 dniu trwania kursu należy wywiesić na tablicy informacyjnej pytania z poszczególnych dyscyplin, objętych programem w ilości około 15-20 pytań z każdej dyscypliny - żeby uczestnicy mogli w ramach nauki własnej przerobić cały materiał do końcowego egzaminu.
W czasie egzaminu młodzież odpowiada na 3-4 pytania z każdej dyscypliny sportu.
W skład każdej komisji dla utrzymania powagi egzaminu wchodzi minimum dwóch przedstawicieli kadry. W skład Komisji egzaminacyjnych podzielonych na poszczególne dyscypliny wchodzą także wychowawcy grup.

VI. Ramowy program kursu

1. Rola sportu w znaczeniu międzynarodowym - rola i zadania SKS w szkole 4 godz.
   - idee olimpijskie - zagadnienie zdrowotności i sprawności w pracy zawodowej.
   - Wykłady i dyskusja na temat regulaminu SKS i wytycznych SZS w sprawie zadań dla sportu szkolnego
   - sprawa masowości sportu - jako główny cel SZS
   - praca i zadania Zarządu SKS
   - dyskusja na temat osiągnięć sportowych i organizacyjnych swoich SKS
2. Jednolity Kalendarz Szkolnego Związku Sportowego 3 godz.
   - JKS dla SKS - planowanie pracy sportowej w SKS
   - JKS dla MKS i Powiatowego Oddziału SZS
   - Rola i zadania Oddziału Powiatowego SZS i MKS
   - dyskusja nad kalendarzem sportowym szkoły
   - budownictwo społeczne urządzeń i obiektów sportowych w celu ułatwienia realizacji programu wf. i sportu

3. Szkolne Igrzyska Sportowe 3 godz.
   - wykład i dyskusja na temat programu i sposobu realizacji Szkolnych Igrzysk
   - współpraca SKS z grupą działania ZMS i drużyną ZHP w organizacji imprez masowych
   - omówienie poszczególnych dyscyplin sportowych w Szkolnych Igrzyskach
   - omówienie nowych form współzawodnictwa międzyklasowego
   - zdobywanie masowych odznak sprawności fizycznej

4. Program i plan pracy sekcji gimnastyki SKS i MKS 4 godz.
   - organizacja imprez przewidzianych JKS dla SKS
   - podstawowe zasady sędziowania w gimnastyce
   - omówienie zestawu ćwiczeń dla klasy młodzieżowej
   - omówienie zestawu urządzeń i przyrządów
   - zagadnienie asekuracji przy ćwiczeniach
   - zadania w zakresie gimnastyki dla MKS

5. Program w zakresie pracy sekcji LA w SKS i MKS 15 godz.
   - Program
   - ogólne wiadomości o LA i jej walory wychowawcze i zdrowotne
   - omówienie konkurencji, podział na grupy wiekowe
   - omówienie obowiązującego sprzętu dla poszczególnych kategorii
   - LA w Szkolnych Igrzyskach Sportowych
   - omówienie JKS w LA dla szkół i SKS
     a) Mistrzostwa wewnętrzne szkół - impreza masowa
     b) Terenowe Ligi Szkolne - prowadz. w formie międzyszkolnej
     c) Realizacja programu pięcioboju drużynowego
     d) Organizacja i przebieg Biegów Narodowych w szkole
   - Sposób i formy organizacji zawodów szkolnych
   - Zadania i rola MKS w ogólnopolskiej LA
   - Skrócony kurs sędziowania i organizacji imprez sportowych w środowisku szkoły i powiatu (dzielnicy miasta)

a) Sposób i zasady rozgrywania poszczególnych konkurencji w zawodach LA (zarys przepisów PZLA - tabele punktacyjne PZLA dla młodzieży szkolnej)
b) Skład i organizacja Komisji Sędziowskiej
c) Przygotowanie obiektów - znakowanie stadionu
d) Sprzęt sędziowski - posługiwanie się taśmą, stoperem, itp.
e) Sędziowanie i wypełnianie protokółów
f) Omówienie zasad współzawodnictwa i punktacji w Igrzyskach, w zawodach szkolnych i powiatowych, w pięcioboju drużynowym itp.

- Pozycja polskiej LA na forum międzynarodowym

6. Program w zakresie gier sportowych w szkole, SKS i MKS 3 godz.
   - ogólne wprowadzenie w grach
   - wykład na temat organizacji systemu rozgrywek, turniejów, prowadzenie punktacji itp.

7. Koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna, piłka siatkowa w JKS - SKS i MKS - po 3,5 godziny na każdą dyscyplinę 14 godz.
   - wykład na temat ogólnych zasad i przepisów poszczególnych gier
   - konieczne urządzenie i sprzęt dla poszczególnych kategorii wiekowych
   - gry sportowe w programie Igrzysk
   - gry sportowe w JKS, SKS i MKS (szczególnie omówienie sposobu i form przeprowadzenia ogólnopolskich mistrzostw szkół w grach)
   - organizacja zespołów sędziowskich - obowiązki sędziów
   - nauka protokółowania
   - nauka podstawowych elementów sędziowania

8. Zajęcia praktyczne w poszczególnych grach po 4 godz. pod kątem organizacji zawodów szkolnych i międzyszkolnych oraz doskonalenia elementów sędziowania 16 godz.
   - zasady gry w poszczególnych grach

- elementy (podstawowe) techniki i taktyki w poszczególnych grach
- gra szkolna

9. Program w zakresie pływania dla szkół, SKS i MKS 18 godz.
(codziennie w ciągu 18 dni programowych 1 godz.)
- nauka pływania w/g grup zaawansowania
- sposób prymitywnego pływania i początki stylu klasycznego dla grup niezaawansowanych
- styl klasyczny i dowolny dla grup zaawansowanych
- zdobywanie kart pływackich
- organizacja zawodów pływackich na obozach, biwakach
- ogólne zasady ratownictwa - sztuczne oddychanie
- zawody pływackie - praktyczne ratowanie tonącego

10. Inne sporty uzupełniające (sporty wodne i regionalne) 12 godz.
- ogólna wiedza o dyscyplinie
- zajęcia praktyczne pod kątem doskonalenia umiejętności

  latem - pływanie kajakami, żaglówkami, nauka zwrotów, organizacja rejsów,
  - organizacja regat na krótkich dystansach
  - elementy sędziowania

11. Higiena uprawiania sportu 2 godz.
- bezpieczeństwo w czasie zajęć sportowych
- urazowość w zawodach i ćwiczeniach sportowych
- sposoby zapobiegania urazowości
- skład apteczki obozowej
- pierwsza pomoc

12. Egzamin końcowy 4 godz.
Egzamin końcowy powinien być sprawdzianem zdobytych i ugruntowanych wiadomości w zakresie:
- celów i zadań Szkolnego Związku Sportowego
- organizacji pracy SKS i MKS
- organizacji pracy sekcji sportowych w podstawowych dyscyplinach

- ogólnych wiadomości o zasadach organizacji i sędziowania imprez sportowych na terenie szkoły

Można stosować egzamin praktyczny z sędziowania w stosunku do wybijających się uczestników kursu, w sprawie których należy stawiać wnioski o tytuły sędziowskie.

Uwaga:

W wypadku niezrealizowania programu w podstawowych dyscyplinach sportu - można wykorzystać godziny przeznaczone na sporty uzupełniające.

- Instruktorzy w trakcie prowadzenia zajęć programowych w formie wykładów winni w ramach dyskusji prowadzić krótkie seminaria nad przerobionym materiałem.

  Wzmaga to w dużmy stopniu zainteresowania młodzieży i pobudża ją do nauki własnej.
- Z-ca Kierownika do spraw szkoleniowych kontroluje zajęcia teoretyczne i praktyczne oraz wpisuje swoje uwagi do dziennika zajęć grupy.

P R O G R A M

Kursu Szkoleniowego dla "Młodzieżowych Organizatorów Sportu" o tematyce sportów zimowych

I. Cel i zadania kursu

Zadaniem kursu jest nauczenie młodzieży, organizacji imprez sportowych przewidzianych programem działalności Szkolnego Związku Sportowego w dyscyplinach zimowych, zapoznanie z podstawowymi zasadami sędziowania w tych dyscyplinach objętych programem Igrzysk, jak również przygotowanie uczestników kursu, jako pomocników nauczycieli wf w zakresie realizacji całorocznego programu Szkolnych Igrzysk Sportowych i zadań stojących przed SKS.

II. Uczestnicy Kursu

Uczniowie szkół średnich, dziewczęta i chłopcy (IX-X klasy szkół średnich ogólnokształcących oraz II-IV klasy Technikum), oraz uczniowie 7 i 8-mych klas szkół podstawowych. Uczestnikami kursu powinni być aktywiści SKS, MKS, działacze młodzieżowi ZMS, ZHP i ZMW.
Absolwent kursu powinien gwarantować minimum jeden rok pracy, jako organizator sportu w szkole.

III. Termin i miejsce

Kurs o programie dyscyplin zimowych powinien odbywać się w okresie zimy. W obecnej strukturze szkolnictwa najbardziej odpowiada termin zimowych ferii tzn. w okresie od 26.XII. do 5.I. Konieczne jest uwzględnienie minimum 10 dni szkoleniowych.

W powyższym okresie przy dobrze zabezpieczonych urządzeniach sportowych, odpowiedniej ilości sprzętu oraz właściwych warunkach atmosferycznych młodzież może przyswoić dostateczny zasób wiadomości w dyscyplinach zimowych łącznie z zajęciami praktycznymi na śniegu i lodowisku. Na miejsce kursu należy wybierać miejscowości gwarantujące odpowiednie tereny do zajęć praktycznych (na nizinach teren falisty). Bardzo ważnym elementem jest odpowiednie przygotowanie kwater, świetlicy, sal wykładowych i koniecznych urządzeń sportowych.

IV. Kadra szkoleniowa i organizacja kursu

Kadrę szkoleniową powinni stanowić doświadczeni pedagodzy nauczyciele wf, absolwenci wyższych uczelni wychowania fizycznego, po specjalizacji w dyscyplinach zimowych. Nauczyciele angażowani do kadry kursu powinni mieć długoletni staż pracy w zakresie organizacji zimowych imprez sportowych oraz dużą znajomość psychiki i nawyków uczącej się młodzieży.

Skład kadry kursu:

1. Ogólny Kierownik Kursu
2. Z-ca Kierownika d/s wychowawczych (w przypadku kursu żeńskiego - obowiązkowo kobieta),
3. Z-ca Kierownika d/s wyszkoleniowych
4. Wychowawcy grup szkoleniowych - 1 osoba na 20-25 młodzieży
5. Instruktorzy poszczególnych dyscyplin i wykładowcy w liczbie 1 osoba na grupę 20-25 oraz dodatkowo od 2 do 5 osób na całość kursu w zależności od liczby uczestników.
6. Lekarz stały lub dochodzący
7. Kadra administracyjna i gospodarcza w zależności od potrzeb. Grupa szkoleniowa na kursie powinna liczyć 20-25 uczestników. Każda grupa powinna wybrać spośród uczestników gospodarza, który spełnia funkcję pomocnika wychowawcy.

Zajęcia praktyczne każda grupa powinna przeprowadzać oddzielnie. Na zajęciach teoretycznych można łączyć po 2-4 grupy szkoleniowe.

Przy realizacji programu wychowawca powinien przebywać stale z przydzieloną mu grupą, prowadzić dziennik z pomocą gospodarza grupy. Wychowawca przyprowadza grupę na poszczególne zajęcia zgodnie z programem w danym dniu, sprawdza obecność, pomaga instruktorowi w zajęciach programowych (praktycznych).
Natomiast instruktor po zakończeniu zajęć z grupą wpisuje treść zajęć do dziennika.

W celu usprawnienia organizacji kursu, kierownictwo sporządza i podaje do wiadomości uczestników następujące dokumenty:

a) regulamin kursu z podaniem praw i obowiązków uczestników,
b) ramowy rozkład dnia,
c) rozkład zajęć na poszczególne dni, z podaniem tematów i miejsca zajęć oraz nazwisk instruktorów.
d) zestaw pytań egzaminacyjnych.

V. Realizacja programu kursu

Program kursu powinien obejmować 50-60 godzin lekcyjnych (po 45 minut). W ciągu jednego dnia przewiduje się maksimum 7 godzin lekcyjnych. Poza programem kierownictwo kursu powinno zabezpieczyć czas na:

- naukę własną,
- zajęcia świetlicowe,
- organizację wieczornicy sportowo-rozrywkowej,
- zawody w dyscyplinach zimowych w dniu wolnym od zajęć,
- egzamin końcowy w ostatnim dniu kursu.

VI. Ramowy program kursu - tematy - ilość godzin

1. Szkolny Związek Sportowy - organizacją sportową młodzieży - wykład - 2 godz.
2. Jednolity Kalendarz Imprez szkoły i SZS - wykł. - 2 godz.

3.	Szkolne Igrzyska Sportowe z uwzględnieniem programu letniego i zimowego - wykład		- 2 godz.
4.	Spotkanie uczestników z działaczami ZMS, ZMW i ZHP		- 2 godz.
5.	Zimowe Igrzyska Młodzieży Szkolnej - wykład		- 2 godz.
6.	Złoty Krążek i Błękitna Sztafeta - wykład		- 1 godz.
7.	Łyżwiarstwo figurowe	- teoria	- 1 godz.
		- praktyka	- 10 godz.
8.	Łyżwiarstwo szybkie	- teoria	- 1 godz.
		- praktyka	- 5 godz.
9.	Narciarstwo	- teoria	- 2 godz.
		- praktyka	- 10 godz.
10.	Saneczkarstwo	- teoria	- 1 godz.
		- praktyka	- 4 godz.
11.	Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach - wykład, pokaz		- 2 godz.
12.	Budowa i konserwacja lodowisk		- 2 godz.
13.	Konserwacja sprzętu zimowego		- 2 godz.
14.	Organizacja zawodów, przygotowanie do zawodów na kursie.		- 2 godz.
15.	Godziny wychowawcze i dyspozycyjne		- 1 godz.
		Razem	- 54 godz.
		w tym teoria	- 24 godz.
		praktyka	- 30 godz.

1. Łyżwiarstwo figurowe

Teoria - ogólne wiadomości o łyżwiarstwie figurowym
- zapoznanie z regulaminem pierwszego kroku łyżwiarskiego,
- sposób organizacji zawodów, sędziowanie, sprzęt sportowy,
- klasy sportowe, uzyskane wyniki, układy sportowe i taneczne itp.

Praktyka

- sprawdzian umiejętności łyżwiarskich uczestników,
- nauka podstawowych elementów wg programu I kroku łyżwiarskiego (jazda przodem, tyłem, zwroty, przeskoki, łuki itp.),
- praktyczna organizacja zawodów i sędziowanie,
- specjalizacja jazdy indywidualnej.

2. Łyżwiarstwo szybkie

Teoria
- zapoznanie z regulaminem Igrzysk w łyżwiarstwie szybkim,
- sposób organizacji zawodów, sędziowanie, sprzęt sportowy,
- wykonanie lodowiska (wymierzenie łuków, torów itp),
- ogólne wiadomości o łyżwiarstwie szybkim (klasy sportowe, uzyskane wyniki - podział na kategorie, system imprez sportowych itp).

Praktyka

- sprawdzian umiejętności łyżwiarskich uczestników,
- nauka poprawnej jazdy,
- praktyczna organizacja zawodów, sędziowanie,
- specjalizacja jazdy indywidualnej.

3. Narciarstwo

Teoria
2 godz.
- ogólne zapoznanie z narciarstwem polskim
- krótki rys historyczny narciarstwa
- narciarstwo w SZS, system imprez, klasy sportowe, odznaki młodzieżowe, rodzaje sprzętu,
- program Igrzysk zimowych w narciarstwie,
- zasady organizacji zawodów i sędziowania.

Praktyka
10 godz
- sprawdzian umiejętności narciarskich
- nauka podstawowych kroków
- przeprowadzenie próby na odznakę PZN oraz zapoznanie ze sposobem przeprowadzenia zawodów na odznakę szkolną PZN.

- Praktyczna organizacja zawodów wg programu Igrzysk, sędziowanie,
- usprawnianie jazdy indywidualnej,
- organizacja wycieczek.

4. Saneczkarstwo

teoria - ogólne zapoznanie z saneczkarstwem
1 godz.- rodzaje zawodów, kluby sportowe, sprzęt, sędziowanie,
- program Igrzysk w dyscyplinie saneczkarstwa,
- zapoznanie z budową toru saneczkowego.

Praktyka
4 godz.- nauka jazdy na sankach na torach naturalnych i sztucznych,
- praktyczna organizacja zawodów, sędziowanie,

VII. Tezy do poszczególnych tematów

1. SZKOLNY ZWIĄZEK SPORTOWY - ORGANIZACJĄ SPORTOWĄ MŁODZIEŻY SZKOLNEJ - wykład 2 godziny
   - społeczna i zdrowotna rola sportu, w odniesieniu do młodzieży szkolnej. Równowaga w rozwoju umysłowym i fizycznym,
   - SKS organizacją sportową w szkole,
   - dwa kierunki działania SKS
     a) grupy klasowe,
     b) sekcje specjalistyczne,
   - regulamin SKS
   - SZS, jako organizacja sportu w szkołach (krótka historia SZS, tradycyjne imprezy SIS, Igrzyska Letnie i Zimowe),
   - szkoła i Zarząd Powiatowy SZS,
   - MKS-y i ich zadania,
   - osiągnięcia SZS w skali masowej oraz dorobek sportowy

2. JKS - SZKOŁY I SZS

   - cele, zadania i sposób opracowywania JKS,
   - podział na kategorie wiekowe,
   - imprezy główne (centralne)

- imprezy pozostałe (regionalne)
- system Igrzysk Letnich i Zimowych,
- akcje obozowe,
- JKS - szkoły - SIS - imprezy o programie Igrzysk - Święta Sportowe w szkole - jako inauguracja SIS, Powiatowe Święta Młodzieży Szkolnej. Formy zawodów międzyszkolnych (ligi, turnieje itp.) trwające przez cały rok,
- szkolenie młodzieżowych organizatorów sportu.

3. SZKOLNE IGRZYSKA SPORTOWE - 2 GODZ.

- SIS - impreza sportowa będąca programem całorocznej sportowej działalności w szkole,
- historia - inicjatywa ZMS podjęta przez ZHP i ZMW,
- rola i zadania Zarządu Szkolnego ZMS w organizacji SIS,
- istota współzawodnictwa obejmująca zarówno bodźce masowe, jak i sportowe,
- poszczególne dyscypliny sportowe SIS - letnie i zimowe,
- omówienie form współzawodnictwa międzyklasowego,
- Kalendarz Szkolny w nawiązaniu do SIS,
- SIS punktem wyjścia do współzawodnictwa między szkołami.

UWAGA:

przy realizacji programu kursu należy w pełni wykorzystać regulaminy i materiały szkoleniowe wydane przez odnośne Związki sportów zimowych oraz regulaminy II Ogólnopolskich Zimowych Igrzysk Młodzieży Szkolnej.

ROLA I ZADANIA WYCHOWAWCY

na kursie szkoleniowym dla Młodzieżowych Organizatorów Sportu

Wychowawca jest stałym opiekunem przydzielonej grupy młodzieżowej przez Kierownika Kursu. W szczególności wychowawca opiekuje się swoją grupą młodzieży w miejscu zakwaterowania, natomiast w trakcie zajęć programowych współpracuje z instruktorem, obserwuje stosunek do zajęć i zachowanie się uczestników.

Współpracuje na codzień z instruktorem dyżurnym i pomaga mu w przeprowadzaniu zbiórek i innych zadań zleconych przez Kierownictwo Kursu.

Obowiązki wychowawcy

1. Odpowiada za porządek na terenie miejsca zakwaterowania, oraz w czasie zajęć programowych swojej grupy.
2. Odpowiada za sprawy wychowawcze przydzielonej grupy.
3. Czuwa nad warunkami bytowymi uczetników, jest w stałym kontakcie z Kier.Kursu.
4. Współpracuje z Radą Młodzieżową Kursu.
5. Jest współorganizatorem życia kulturalno-oświatowego w czasie trwania kursu.
6. Dba o właściwe wykorzystanie czasu uczestników podczas nauki własnej, stara się pomagać bezpośrednio młodzieży.
7. Bierze czynny udział i organizuje razem z Radą Młodzieżową Kursu zajęcia świetlicowe.
8. Obowiązkowo bierze udział w odprawach Kierownictwa Kursu.

WZORCOWY REGULAMIN

kursu szkoleniowego dla młodzieżowych organizatorów sportu

Do obowiązków uczestnika kursu należy:

1. Podporządkowanie się wszelkim zarządzeniom Kierownictwa Kursu, wychowawcom i Rady Obozu wykazując świadomą dyscyplinę godną ucznia - sportowca.
2. Branie aktywnego i czynnego udziału we wszystkich zajęciach przewidzianych programem kursu, okazywanie właściwego stosunku do prac społecznych na kursie.
(Zwolnienie z wykładów i zajęć programowych może nastąpić wyłącznie na wniosek lekarza lub instruktora - trenera prowadzącego zajęcia).
3. Podczas zajęć programowych i przy pracach społecznych okazywanie koleżeńskości i przychodzenie ze stałą pomocą kolegom i koleżankom.
4. Dbanie o właściwą konserwację i utrzymanie sprzętu sportowego oraz wszelkich urządzeń i obiektów, traktując je, jako mienie społeczne.
5. Dbanie o zachowanie czystości w salach sypialnych i jadalnych. W wypadku uszkodzenia inwentarza obiektu, należy natychmiast meldować zaistniały fakt instruktorowi służbowemu, wychowawcy, względnie Kierownikowi Kursu.
Zniszczenie powstałe z winy uczestnika kursu, pokrywa uczestnik z własnych funduszów.
6. Podczas zajęć programowych (sala wykładowa, sala gimanstyczna, pływalnia, lodowisko) oraz w wystąpieniach na zewnątrz godne reprezentowanie barw szkoły i Szkolnego Związku Sportowego.

Prośby i ewentualne zażalenia należy kierować na ręce instruktora służbowego, który przedłoży je do rozpatrzenia Kier. Kursu.

Wykroczenie przeciwko regulaminowi mogą spowodować konsekwencje, aż do wydalenia z kursu z jednoczesnym powiadomieniem Dyrekcji Szkoły.

Regulamin niniejszy obowiązuje wszystkich uczestników od dnia przybycia do dnia odjazdu z kursu.

